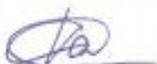
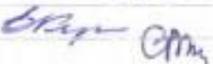


ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2020 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): адаптивная физическая культура

Направление подготовки/специальность	18.03.01 Химическая технология		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Химическая технология переработки нефти и газа		
Специализация	Технология подготовки и переработки нефти и газа		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1-4	семестр	1-8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	0		

И.о. заведующего кафедрой - руководителя ОФК на правах кафедры Руководитель ООП Преподаватель		Капитанов С.Н.
		Кузьменко Е.А.
		Соболева А.А.

2020 г.

1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): адаптивная физическая культура» в формировании компетенций выпускника:

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код	Наименование
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС)	1-8	УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК(У)-7.1В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.2В2	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
				УК(У)-7.3В2	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.1У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
				УК(У)-7.2У2	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
				УК(У)-7.3У2	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код	Наименование
				УК(У)-7.132	Знает научно-практические культуры основы физической культуры и здорового образа жизни
				УК(У)-7.232	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
				УК(У)-7.332	Знает методические принципы физического воспитания

2. Показатели и методы оценивания

Планируемые результаты обучения по дисциплине		Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование раздела дисциплины	Методы оценивания (оценочные мероприятия)
Код	Наименование			
РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	УК(У)-7	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Профилактическая оздоровительная гимнастика; Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный	Презентация; Тестирование физической подготовленности; Тестирование функциональной подготовленности

			<p>подготовительный этап); Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала); Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала); Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала); Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала);</p>	
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	УК(У)-7	<p>Профилактическая оздоровительная гимнастика; Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)</p>	<p>Презентация; Тестирование физической подготовленности; Тестирование функциональной подготовленности</p>
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	УК(У)-7	<p>Профилактическая оздоровительная гимнастика; Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Профилактическая оздоровительная</p>	<p>Презентация; Тестирование физической подготовленности; Тестирование функциональной подготовленности</p>

			гимнастика (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала); Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	
--	--	--	---	--

3. Шкала оценивания

Порядок организации оценивания результатов обучения в университете регламентируется отдельным локальным нормативным актом – «Система оценивания результатов обучения в Томском политехническом университете (Система оценивания)» (в действующей редакции). Используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов обучения. Итоговая оценка (традиционная и литерная) по видам учебной деятельности (изучение дисциплин, УИРС, НИРС, курсовое проектирование, практики) определяется суммой баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации (итоговая рейтинговая оценка - максимум 100 баллов).

Распределение основных и дополнительных баллов за оценочные мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации устанавливается календарным рейтинг-планом дисциплины.

Рекомендуемая шкала для отдельных оценочных мероприятий входного и текущего контроля

% выполнения задания	Соответствие традиционной оценке	Определение оценки
90%÷100%	«Отлично»	Отличное понимание предмета, всесторонние знания, отличные умения и владение опытом практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, их качество оценено количеством баллов, близким к максимальному

70% - 89%	«Хорошо»	Достаточно полное понимание предмета, хорошие знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество ни одного из них не оценено минимальным количеством баллов
55% - 69%	«Удовл.»	Приемлемое понимание предмета, удовлетворительные знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество некоторых из них оценено минимальным количеством баллов
0% - 54%	«Неудовл.»	Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям

Шкала для оценочных мероприятий и дифференцированного зачета / зачета

Степень сформированности результатов обучения	Балл	Соответствие традиционной оценке	Определение оценки
90% ÷ 100%	90 ÷ 100	«Отлично»	Отличное понимание предмета, всесторонние знания, отличные умения и владение опытом практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, их качество оценено количеством баллов, близким к максимальному
70% ÷ 89%	70 ÷ 89	«Хорошо»	Достаточно полное понимание предмета, хорошие знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество ни одного из них не оценено минимальным количеством баллов
55% ÷ 69%	55 ÷ 69	«Удовл.»	Приемлемое понимание предмета, удовлетворительные знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество некоторых из них оценено минимальным количеством баллов
55% ÷ 100%	55 ÷ 100	«Зачтено»	Результаты обучения соответствуют минимально достаточным требованиям
0% ÷ 54%	0 ÷ 54	«Неудовл.»/ «Не зачтено»	Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям

4. Перечень типовых заданий

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
	Презентация	Тематика презентации: 1. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. 2. Комплекс упражнений для коррекции осанки. 3. Комплекс упражнений при заболеваниях бронхолегочной системы. 4. Комплекс упражнений при миопии.

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий																		
	Тестирование физической подготовленности	<p>Задания:</p> <table> <tr> <td>Юноши</td> <td>Девушки</td> </tr> <tr> <td>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине</td> <td>1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</td> </tr> <tr> <td>2. Бег без учета времени</td> <td>2. Бег без учета времени</td> </tr> <tr> <td>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</td> <td>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</td> </tr> <tr> <td>4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины</td> <td>4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди</td> </tr> <tr> <td>5. Отжимание на параллельных брусьях</td> <td>5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье</td> </tr> <tr> <td>6. Упражнение «Планка»</td> <td>6. Упражнение «Планка»</td> </tr> <tr> <td>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</td> <td>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</td> </tr> <tr> <td>8. Прыжки в длину с места</td> <td>8. Прыжки в длину с места</td> </tr> </table>	Юноши	Девушки	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	2. Бег без учета времени	2. Бег без учета времени	3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины	4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди	5. Отжимание на параллельных брусьях	5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье	6. Упражнение «Планка»	6. Упражнение «Планка»	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	8. Прыжки в длину с места	8. Прыжки в длину с места
Юноши	Девушки																			
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см																			
2. Бег без учета времени	2. Бег без учета времени																			
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье																			
4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины	4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди																			
5. Отжимание на параллельных брусьях	5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье																			
6. Упражнение «Планка»	6. Упражнение «Планка»																			
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.																			
8. Прыжки в длину с места	8. Прыжки в длину с места																			
	Тестирование функциональной подготовленности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проба Штанге; 2. Оценка быстроты реакции; 3. Проба Мартине-Кулишевского; 4. Оценка координации движений. 																		
	Зачет	Презентация, тестирование физической подготовленности, тестирование физической подготовленности																		

5. Методические указания по процедуре оценивания

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
1.	Презентация	<p>Разработка комплекса из 12-15 упражнений на 30 мин для профилактики индивидуального заболевания для представления на практическом занятии. Количество слайдов – не более 10, время выступления – 5-7 минут.</p> <p>Критерии оценивания: Содержание: комплекс составлен корректно, упражнения подобраны в соответствии с рекомендациями источников, – 4 балла; Дизайн: оформление слайдов не перегружено текстом, иллюстрации, фотографии отражают детали техники упражнений – 4 балла;</p>

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																														
		<p>Презентация содержит видеозапись с комментариями по выполнению разработанного комплекса/ демонстрацию правильной техники выполнения упражнений – 4 балла; Выступление: выступающий свободно излагает материал (не зачитывает), отвечает на вопросы по теме презентации – 4 балла.</p>																														
2.	Тестирование физической подготовленности	<p>Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом. Студентам предлагаются 4 контрольных задания на выбор. Методика оценивания выполнения контрольных заданий: Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки Кол-во повторений упражнения:</p> <table> <tr> <td>Девушки</td> <td>Юноши</td> </tr> <tr> <td>5 – 2 балла;</td> <td>5 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td>10 – 3 балла;</td> <td>10 – 3 баллов;</td> </tr> <tr> <td>12 – 4 балла;</td> <td>12 – 4 баллов;</td> </tr> <tr> <td>15 – 5 баллов.</td> <td>15 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Бег без учета времени» Результат (м):</p> <table> <tr> <td>Юноши</td> <td>Девушки</td> </tr> <tr> <td>1200 - 2 балла;</td> <td>1200 - 2 балла;</td> </tr> <tr> <td>1600 - 3 балла;</td> <td>1600- 3 балла;</td> </tr> <tr> <td>2000 - 4 балла;</td> <td>2000 - 4 балла;</td> </tr> <tr> <td>2400 - 5 баллов.</td> <td>2400 - 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки Кол-во повторений упражнения:</p> <table> <tr> <td>Юноши</td> <td>Девушки</td> </tr> <tr> <td>3 – 2 балла;</td> <td>3 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td>7 – 3 балла;</td> <td>7 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td>10 – 4 балла;</td> <td>10 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td>12 – 5 баллов.</td> <td>12 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши</p>	Девушки	Юноши	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;	10 – 3 балла;	10 – 3 баллов;	12 – 4 балла;	12 – 4 баллов;	15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	1200 - 2 балла;	1200 - 2 балла;	1600 - 3 балла;	1600- 3 балла;	2000 - 4 балла;	2000 - 4 балла;	2400 - 5 баллов.	2400 - 5 баллов.	Юноши	Девушки	3 – 2 балла;	3 – 2 балла;	7 – 3 балла;	7 – 3 балла;	10 – 4 балла;	10 – 4 балла;	12 – 5 баллов.	12 – 5 баллов.
Девушки	Юноши																															
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;																															
10 – 3 балла;	10 – 3 баллов;																															
12 – 4 балла;	12 – 4 баллов;																															
15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.																															
Юноши	Девушки																															
1200 - 2 балла;	1200 - 2 балла;																															
1600 - 3 балла;	1600- 3 балла;																															
2000 - 4 балла;	2000 - 4 балла;																															
2400 - 5 баллов.	2400 - 5 баллов.																															
Юноши	Девушки																															
3 – 2 балла;	3 – 2 балла;																															
7 – 3 балла;	7 – 3 балла;																															
10 – 4 балла;	10 – 4 балла;																															
12 – 5 баллов.	12 – 5 баллов.																															

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																																								
		<p>Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="719 268 2085 446"> <tr> <td data-bbox="719 268 1411 300">Юноши</td> <td data-bbox="1411 268 2085 300">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 300 1411 331">5 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1411 300 2085 331">5 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 331 1411 363">7 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1411 331 2085 363">7 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 363 1411 395">10 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1411 363 2085 395">10 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 395 1411 427">15 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1411 395 2085 427">15 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Упражнение «Планка»» Результат (сек):</p> <table data-bbox="719 523 2085 702"> <tr> <td data-bbox="719 523 1411 555">Юноши</td> <td data-bbox="1411 523 2085 555">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 555 1411 587">40" - 2 балла;</td> <td data-bbox="1411 555 2085 587">30" - 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 587 1411 619">60" - 3 балла;</td> <td data-bbox="1411 587 2085 619">40" - 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 619 1411 651">90" - 4 балла;</td> <td data-bbox="1411 619 2085 651">60" - 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 651 1411 683">120" - 5 баллов.</td> <td data-bbox="1411 651 2085 683">90" - 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.» Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="719 778 2085 957"> <tr> <td data-bbox="719 778 1411 810">Юноши</td> <td data-bbox="1411 778 2085 810">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 810 1411 842">27 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1411 810 2085 842">25 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 842 1411 874">33 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1411 842 2085 874">32 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 874 1411 906">37 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1411 874 2085 906">35 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 906 1411 938">48 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1411 906 2085 938">43 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Прыжки в длину с места» Результат (см):</p> <table data-bbox="719 1034 2085 1212"> <tr> <td data-bbox="719 1034 1411 1066">Юноши</td> <td data-bbox="1411 1034 2085 1066">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1066 1411 1098">200 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1411 1066 2085 1098">150 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1098 1411 1129">210 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1411 1098 2085 1129">170 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1129 1411 1161">225 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1411 1129 2085 1161">180 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1161 1411 1193">240 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1411 1161 2085 1193">195 – 5 баллов.</td> </tr> </table>	Юноши	Девушки	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;	7 – 3 балла;	7 – 3 балла;	10 – 4 балла;	10 – 4 балла;	15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	40" - 2 балла;	30" - 2 балла;	60" - 3 балла;	40" - 3 балла;	90" - 4 балла;	60" - 4 балла;	120" - 5 баллов.	90" - 5 баллов.	Юноши	Девушки	27 – 2 балла;	25 – 2 балла;	33 – 3 балла;	32 – 3 балла;	37 – 4 балла;	35 – 4 балла;	48 – 5 баллов.	43 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	200 – 2 балла;	150 – 2 балла;	210 – 3 балла;	170 – 3 балла;	225 – 4 балла;	180 – 4 балла;	240 – 5 баллов.	195 – 5 баллов.
Юноши	Девушки																																									
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;																																									
7 – 3 балла;	7 – 3 балла;																																									
10 – 4 балла;	10 – 4 балла;																																									
15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
40" - 2 балла;	30" - 2 балла;																																									
60" - 3 балла;	40" - 3 балла;																																									
90" - 4 балла;	60" - 4 балла;																																									
120" - 5 баллов.	90" - 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
27 – 2 балла;	25 – 2 балла;																																									
33 – 3 балла;	32 – 3 балла;																																									
37 – 4 балла;	35 – 4 балла;																																									
48 – 5 баллов.	43 – 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
200 – 2 балла;	150 – 2 балла;																																									
210 – 3 балла;	170 – 3 балла;																																									
225 – 4 балла;	180 – 4 балла;																																									
240 – 5 баллов.	195 – 5 баллов.																																									
	Тестирование функциональной подготовленности	<p>Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом.</p> <p>Проба Штанге Методика проведения: исследуемый задерживает дыхания на вдохе. Время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.</p>																																								

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		<p>Оценивание: > 30" – 2 балла; 30-40" – 3 баллов; 40-59" – 4 баллов; <60" – 5 баллов.</p> <p>Оценка быстроты реакции Методика проведения: исследуемый держит на вытянутой руке перед собой измерительный инструмент с засечками (линейку/гимнастическую палку) за нижний конец. После отпускания предмета оценка быстроты реакции производится оцениванием числового значения в месте, где исследуемый сжал предмет.</p> <p>Оценивание: <19,5 см – 2 балла; 19,5-18,1 – 3 баллов; 18-16,6 – 4 баллов; <16,7 – 5 баллов.</p> <p>Тест Мартине-Кулишевского Методика проведения: перед выполнением пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 мин. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Оценка пробы начинается с расчета прироста пульса (в %) и вычисления разницы по систолическому и диастолическому давлению (в мм рт.ст.) между показателями покоя и первыми максимальными значениями, измеренными сразу после нагрузки. На основе этих данных, определяют тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузочную пробу.</p> <p>Оценивание: > 75% - 2 балла; 49-74% - 3 баллов; 26-50% - 4 баллов; <25% - 5 баллов.</p> <p>Оценка координации движений Методика проведения: преподаватель демонстрирует движения циклического характера с различным темпом, амплитудой и ритмом, после чего испытуемый воспроизводит аналогичное движение. Определяется точность движений, выполняемых в различном темпе.</p>

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		<p>Оценивание:</p> <p>Последовательное выполнение движений затруднено, движения выполняются медленно, некоординированно, максимальная скорость движения составляет 25% от нормального темпа движений – 2 балла;</p> <p>Движения выполняются медленно, но почти без ошибок, максимально возможный темп составляет 50% от нормальных движений, выполняемых с быстрым повторением – 3 баллов;</p> <p>Движения несколько некоординированные, 75% от нормальной быстроты движений – 4 баллов;</p> <p>Нормально выполняемые последовательные движения, темп быстрый – 5 баллов.</p>
	Зачет	Презентация, тестирование физической подготовленности, тестирование функциональной подготовленности.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

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

ОЦЕНКИ			Дисциплина <i>«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): адаптивная физическая культура»</i> По направлению 18.03.01 Химическая технология	Лекции	0	час.
«Отлично»	A	90 - 100 баллов		Практ. занятия	8	час.
«Хорошо»	B	80 – 89 баллов		Лаб. занятия	0	час.
	C	70 - 79 баллов		Всего ауд. работа	8	час.
«Удовл.»	D	65 - 69 баллов			ИТОГО	8
	E	55 – 64 баллов		0		з.е.
Зачтено	P	55 – 100 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено	F	0 - 54 баллов				

Результаты обучения по дисциплине (сформулировать для конкретной дисциплины):

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

1 семестр

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
ТК1	Тестирование физической и функциональной подготовленности	4	60
ТК2	ИДЗ: Презентация (разработка комплекса упражнений)	1	40
	ИТОГО		100

Дополнительные баллы

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

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение					
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы	
			Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)								
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие формы без доп. инвентаря)		2			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		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2		
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Комплексы упражнений для воспитания гибкости (простейшие формы без доп. инвентаря).		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы упражнений для воспитания координации (простейшие формы без доп. инвентаря).		5			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
			Раздел 2 Профилактическая оздоровительная гимнастика								
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Общеукрепляющие комплексы ЛФК.		2			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		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2		
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Дыхательная гимнастика, методы снятия психоэмоционального напряжения.		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы упражнений, направленные на развитие компенсаторных функций занимающегося.		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
8			Тестирование физической и функциональной подготовленности.		2	ТК1	30				
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5				
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1		27		30				
			Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)								
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них (адаптивные формы).		2			ОСН1 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
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Подвижные игры с акцентом на скорость реакции.		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Подвижные игры сложнокоординационной направленности.		5			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Инструктаж по технике безопасности в бассейне и на занятиях по плаванию. Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1	ЭР-1,2	
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Обучение технике плавания. Сухое плавание (специальные упражнения на суше).		4			ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Аква-аэробика.		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИДЗ		2	ТК1 ТК2	30 40			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2		27		70			
			Зачет			ТК1 ТК2				
			Общий объем работы по дисциплине		54		100			

2 семестр
2020/2021 учебный год

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет		Кол-во	Баллы
Оценочные мероприятия			

Текущий контроль:			
TK1	Тестирование физической и функциональной подготовленности	4	60
TK2	ИДЗ: Презентация (разработка комплекса упражнений)	1	40
	ИТОГО		100

Дополнительные баллы

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

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение					
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы	
			Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)								
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы общеразвивающих упражнений с различными видами утяжеления (сопротивление партнера, набивные мячи и пр.)		2			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		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2		
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Комплексы упражнений для воспитания выносливости (простейшие формы без доп. инвентаря)		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы упражнений для воспитания координации, тренировочные задания в статике		5			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
			Раздел 2 Профилактическая оздоровительная гимнастика								
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний ОДА		2			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		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2		
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики сколиоза		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
7		РД1	Практическое занятие 3. Тема		4			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	Комплексы упражнений, направленные на развитие компенсаторных функций занимающегося.					ОСН2		
8			Тестирование физической и функциональной подготовленности.		2	ТК1	30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1		27		30			
			Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и эстафеты (адаптивные виды)		2			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		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Подвижные игры с акцентом на скорость реакции		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Подвижные игры сложнокординатной направленности		5			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Ходьба в сочетании с упражнениями на дыхание		2			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		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Спортивная ходьба		4			ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Специальные упражнения для укрепления мышц нижней конечности		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности		2	ТК1	30			

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			ИДЗ			TK2	40			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2		27		70			
			Зачет			TK1 TK2				
			Общий объем работы по дисциплине		54		100			

3 семестр
2021/2022 учебный год
Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
TK1	Тестирование физической и функциональной подготовленности	4	60
TK2	ИДЗ: Презентация (разработка комплекса упражнений)	1	40
	ИТОГО		100

Дополнительные баллы

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

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы упражнений на развитие статического и динамического равновесия, тренировка мышц-стабилизаторов		2			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Комплексы упражнений для воспитания силы (динамические и статические формы упражнений)		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Упражнения для воспитания ловкости		5			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
Раздел 2 Профилактическая оздоровительная гимнастика										
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы		2			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		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Комплексы упражнений по методике пилатес		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования заболеваний дистрофического характера		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической и функциональной подготовленности.		2	ТК1	30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1		27		30			
Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)										
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и эстафеты с предметами сложнокоординационной направленности		2			ОСН1 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
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Подвижные игры, содержащие соревновательный компонент		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Основы техники и тактики в игровых видах спорта, ситуационные тренировочные задания		5			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры в воде		2			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		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Формирование техники правильного дыхания, тренировочные упражнения и игры в воде с задержкой дыхания		4			ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Техника плавания брасом со вспомогательным инвентарем		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИДЗ		2	ТК1 ТК2	30 40			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2		27		70			
			Зачет			ТК1 ТК2				
			Общий объем работы по дисциплине		54		100			

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
TK1	Тестирование физической и функциональной подготовленности	4	60
TK2	ИДЗ: Презентация (разработка комплекса упражнений)	1	40
ИТОГО			100

Дополнительные баллы

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

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Адаптивный фитнес		2			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		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Методика подбора индивидуальных комплексов упражнений с использованием простейших тренажеров для тренировки основных физических качеств-силы, выносливости, гибкости		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Развитие гибкости по методике стретчинг		5			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 2 Профилактическая оздоровительная гимнастика							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний центральной и периферической нервной системы		2			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение		2			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		
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Комплексы упражнений по методике пилатес		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Аутогенная тренировка		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической и функциональной подготовленности.		2	ТК1	30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1		27		30			
			Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и эстафеты с предметами сложнокоординационной направленности		2			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		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Подвижные игры, содержащие соревновательный компонент		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Основы техники и тактики в игровых видах спорта, ситуационные тренировочные задания		5			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры в воде		2			ОСН1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение		2			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
			представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов							
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Формирование техники правильного дыхания, тренировочные упражнения и игры в воде с задержкой дыхания		4			ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Техника плавания брасом со вспомогательным инвентарем		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИДЗ		2	ТК1 ТК2	30 40			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2		27		70			
			Зачет			ТК1 ТК2				
			Общий объем работы по дисциплине		54		100			

5 семестр
2022/2023 учебный год

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет		
Оценочные мероприятия	Кол-во	Баллы
Текущий контроль:		
ТК1	Тестирование физической и функциональной подготовленности	4
ТК2	ИДЗ: Презентация (разработка комплекса упражнений)	1
	ИТОГО	100

Дополнительные баллы

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		
ДП1	Кол-во	Баллы
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ в качестве волонтера	5
	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. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Адаптивный фитнес		2			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		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Методика подбора индивидуальных комплексов упражнений с использованием простейших тренажеров для тренировки основных физических качеств-гибкости, ловкости, координации		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Общеукрепляющие комплексы упражнений с использованием кругового метода тренировки		5			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 2 Профилактическая оздоровительная гимнастика							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы ЛФК для профилактики заболеваний систем обмена веществ, лечения ожирения		2			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		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Методика самостоятельного анализа функционального состояния организма. Подбор индивидуальных средств ЛФК для лечения конкретных заболеваний		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования заболеваний дистрофического характера		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической и функциональной подготовленности.		2	ТК1	30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1		27		30			
			Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и эстафеты с предметами сложнокоординационной направленности		2			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		2		ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2		
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Подвижные игры, содержащие соревновательный компонент		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Основы техники и тактики в игровых видах спорта, ситуационные тренировочные задания		5			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры в воде		2			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		2		ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2		
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Изучение техники стартов и поворотов		4			ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Техника плавания кролем		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИДЗ		2	ТК1 ТК2	30 40			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2		27		70			
			Зачет			ТК1 ТК2				

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
			Общий объем работы по дисциплине		54		100			

6 семестр
2022/2023 учебный год
Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет				
Оценочные мероприятия			Кол-во	Баллы
Текущий контроль:				
ТК1	Тестирование физической и функциональной подготовленности		4	60
ТК2	ИДЗ: Презентация (разработка комплекса упражнений)		1	40
	ИТОГО			100

Дополнительные баллы

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

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Общеразвивающие прикладные упражнения с определенной амплитудой, темпом и ритмом		1			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		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Общеразвивающие прикладные упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи)		3			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Общеразвивающие прикладные упражнения для воспитания выносливости (упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения)		3			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
Раздел 2 Профилактическая оздоровительная гимнастика										
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний сенсорных систем организма		1			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1		ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2		
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Комплексы упражнений по методике пилатес		2			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования заболеваний дистрофического характера		2			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической и функциональной подготовленности.		3		ТК1 ДП1	30 5		
9			Конференц-неделя 1							
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1		18			30		
Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)										
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и тренировочные задания с медицинским мячом, направленные на координацию движений рук и ног, быстроту реакции		1			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		2		ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2		
12		РД1 РД2	Практическое занятие 2. Тема		3			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		РДЗ	Игры и тренировочные задания для формирования техники верхней передачи мяча							
13		РД1 РД2 РДЗ	Практическое занятие 3. Тема Подвижные игры с элементами волейбола		3			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
14		РД1 РД2 РДЗ	Практическое занятие 1. Тема Основы техники бега. Бег трусцой		1			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 РДЗ	Практическое занятие. 2 Тема Легкоатлетические специальные комплексы упражнений на формирование выносливости и правильной техники бега (темповый метод)		2			ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РДЗ	Практическое занятие. 3 Тема Тактика преодоления коротких и средних дистанций		2			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИДЗ		3	ТК1 ТК2	30 40			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2		18		70			
			Зачет			ТК1 ТК2				
			Общий объем работы по дисциплине		36		100			

7 семестр
2023/2024 учебный год

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет		
Оценочные мероприятия	Кол-во	Баллы
Текущий контроль:		

TK1	Тестирование физической и функциональной подготовленности	4	60
TK2	ИДЗ: Презентация (разработка комплекса упражнений)	1	40
	ИТОГО		100

Дополнительные баллы

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

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Общеразвивающие прикладные упражнения с определенной амплитудой, темпом и ритмом					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		3			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3,4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Общеразвивающие прикладные упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи)		3			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 2 Профилактическая оздоровительная гимнастика		3					
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы упражнений по методике бодифлекс					ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6,7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования заболеваний дистрофического характера		2			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической и функциональной подготовленности.		3					
9			Конференц-неделя 1		3	TK1	30			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1			ДП1	5			

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)		18		30			
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и тренировочные задания с мелкими предметами, направленные на быстроту реакции					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		3			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12,13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Настольный теннис		3			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)		3					
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры в воде. Подводящие упражнения для изучения способа плавания баттерфляй					ОСН1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15.16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Совершенствование техники плавания различными способами		2			ОСН1	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИДЗ		3					
18			Конференц-неделя 2		3	ТК1 ТК2	30 40			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2			ДП1	5			
			Зачет		18		70			
			Общий объем работы по дисциплине			ТК1 ТК2				

8 семестр
2023/2024 учебный год
Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	4	8
ТК1	Тестирование физической и функциональной подготовленности	4	60
ТК2	ИДЗ: Презентация (разработка комплекса упражнений)	1	32
ИТОГО			100

Дополнительные баллы

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

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение					
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы	
			Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)								
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Общеразвивающие прикладные упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи)		2			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		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2		
3,4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Общеразвивающие прикладные упражнения для воспитания выносливости (упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения)		4			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
			Раздел 2 Профилактическая оздоровительная гимнастика								
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы упражнений по методике бодифлекс		2			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
6,7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования заболеваний дистрофического характера		2			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
8			Тестирование физической и функциональной подготовленности.		3	ТК1	30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1		15		30			
			Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и тренировочные задания с мелкими предметами, направленные на быстроту реакции		2			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		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12,13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Настольный теннис		2			ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование навыков бега на ровной и слабонаклонной поверхности		2			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		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15,16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Кроссовый метод тренировки выносливости		3			ОСН1	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИДЗ	8		ТК1 ТК2 П	30 32 8			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	8	13		70			
			Зачет			ТК1 ТК2				

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
			Общий объем работы по дисциплине	8	28		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 15.05.2020).- 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. Богаченко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf (дата обращения 15.05.2020).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный.	ЭР 2	Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту	Режим доступа: 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 15.05.2020).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный			

Составил:

Доцент ОФК ШБИП
«20» 05 2020г.

 Соболева А.А.

Согласовано:

И.о. заведующего кафедрой - руководителя
ОФК на правах кафедры
«1» 09 2020г.

 Капитанов С.Н.