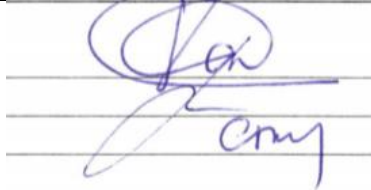


ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): общая физическая подготовка

Направление подготовки/ специальность	03.03.02 Физика		
	05.03.06 Экология и природопользование		
	15.03.01 Машиностроение		
	15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств		
	15.03.06 Мехатроника и робототехника		
	18.03.1 Химическая технология		
	19.03.01 Биотехнология		
	20.03.01 Техносферная безопасность		
	21.03.02 Землеустройство и кадастры		
	22.03.01 Материаловедение и технологии материалов		
Образовательная программа (направленность (профиль))	27.03.05 Инноватика		
	54.03.01 Дизайн		
	Предпринимательство в инновационной деятельности		
	Предпринимательство в инновационной деятельности		
	высшее образование - бакалавриат		
Специализация			
Уровень образования			
Курс	1-4	семестр	1-8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)			
И.о. зав.каф.-руководителя отделения Руководитель ООП Преподаватель			
	Капитанов С.Н.		
	Корниенко Ан.А.		
	Соболева А.А.		

2020г.

1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): общая физическая подготовка» 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): общая физическая подготовка	1-8	УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК(У)-7.B2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.B4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
				УК(У)-7.B6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.Y2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
				УК(У)-7.Y4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
				УК(У)-7.Y6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
				УК(У)-7.32	Знает научно-практические культуры основы физической культуры и здорового образа жизни
				УК(У)-7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
				УК(У)-7.36	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	<p>Основы общей физической подготовки;</p> <p>Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики;</p> <p>Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр;</p> <p>Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта;</p> <p>Основы специальной физической подготовки;</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики;</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр;</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта;</p> <p>Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности;</p> <p>Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Спортивные игры;</p> <p>Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности;</p> <p>Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике;</p> <p>Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе;</p>	<p>Текущий контроль на занятии;</p> <p>Реферат</p>

			<p>Методика подбора средств общей физической подготовки;</p> <p>Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности;</p> <p>Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки</p>	
РД 2	<p>Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья</p>	УК(У)-7	<p>Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики;</p> <p>Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике;</p>	<p>Текущий контроль на занятии;</p> <p>Реферат</p>
РД 3	<p>Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте</p>	УК(У)-7	<p>Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики;</p> <p>Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта;</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики;</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта;</p> <p>Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике;</p> <p>Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе</p>	<p>Текущий контроль на занятии;</p> <p>Реферат</p>

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												
1.	Текущий контроль на занятии	Оценка непосредственной работы студента по теме текущего занятия.												
2.	Реферат	Тематика рефератов: 1. Средства физической культуры в профилактике и лечении заболеваний позвоночника 2. Травмы (переломы, ранения туловища, верхних и нижних конечностей) 3. Средства физической культуры в профилактике функций органов зрения 4. Морфофункциональное состояние нервной и опорно-двигательной систем при регулярных занятиях физическими упражнениями Характеристика зон интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.												
3.	Зачет (тестирование физической подготовленности)	Тестирование физической подготовленности Задания: <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. Челночный бег 3x10 м</td><td>2. Челночный бег 3x10 м</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</td></tr></table>	Юноши	Девушки	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	2. Челночный бег 3x10 м	2. Челночный бег 3x10 м	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
Юноши	Девушки													
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см													
2. Челночный бег 3x10 м	2. Челночный бег 3x10 м													
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													

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
		<div> <div>гимнастической скамье</div> <div> 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 8. Прыжки в длину с места </div> <div> 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 8. Прыжки в длину с места </div> </div>

5. Методические указания по процедуре оценивания

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания				
1.	Текущий контроль на занятии	Методом наблюдения оценивается уровень освоения умений и навыков, приобретенных студентами в соответствии с темой занятия.				
2.	Реферат	Структура реферата: 1. Титульный лист; 2. Содержание; 3. Введение; 4. Основное содержание; 5. Заключение (выводы); 6. Список литературы; 7. Приложения (если имеются). Оценивание: Содержание реферата раскрывает тему – 4 балла; Реферативная работа соответствует требуемой структуре - 4 балла; Реферативная работа оформлена в соответствии с требованиями ГОСТ по оформлению научной работы – 4 балла; Реферативная работа содержит таблицы, графики, иллюстрации, статистические данные, соответствующие заявленной теме – 4 балла.				
3.	Зачет (тестирование физической подготовленности)	Тестирование физической подготовленности Контрольное тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтингом-планом. Студентам предлагается 6 контрольных заданий 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: <table><tr><td>Девушки</td><td>Юноши</td></tr><tr><td>5 – 2 балла;</td><td>5 – 2 балла;</td></tr></table>	Девушки	Юноши	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;
Девушки	Юноши					
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;					

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		<p>10 – 3 балла; 12 – 4 балла; 15 – 5 баллов.</p> <p>Задание «Челночный бег 3x10 м» Результат (сек): Юноши</p> <p>10" - 2 балла; 8" - 3 балла; 7.7" - 4балла; 7.1" - 5 баллов.</p> <p>Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» Глубина наклона (см): Юноши</p> <p>3 – 2 балла; 6 – 3 балла; 8 – 4 балла; 13 – 5 баллов.</p> <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: Юноши</p> <p>3 – 2 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 12 – 5 баллов.</p> <p>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки Кол-во повторений упражнения: Юноши</p> <p>5 – 2 балла; 7 – 3 балла;</p>	<p>10 – 3 балла; 12 – 4 балла; 15 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>10" - 2 балла; 8" - 3 балла; 7.7" - 4 балла; 7.1" - 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>5 – 2 балла; 8 – 3 балла; 11 – 4 балла; 16 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>3 – 2 балла; 7 – 3 балла; 10 – 4 балла; 12 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>5 – 2 балла; 7 – 3 балла;</p>

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		<p>10 – 4 балла; 15 – 5 баллов.</p> <p>Задание «Упражнение «Планка»» Результат (сек):</p> <p>Юноши</p> <p>40" - 2 балла; 60" - 3 балла; 90" - 4 балла; 120" - 5 баллов.</p> <p>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.» Кол-во повторений упражнения:</p> <p>Юноши</p> <p>27 – 2 балла; 33 – 3 балла; 37 – 4 балла; 48 – 5 баллов.</p> <p>Задание «Прыжки в длину с места» Результат (см):</p> <p>Юноши</p> <p>200 – 2 балла; 210 – 3 балла; 225 – 4 балла; 240 – 5 баллов.</p>	<p>10 – 4 балла; 15 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>30" - 2 балла; 40" - 3 балла; 60" - 4 балла; 90" - 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>25 – 2 балла; 32 – 3 балла; 35 – 4 балла; 43 – 5 баллов.</p> <p>Девушки</p> <p>150 – 2 балла; 170 – 3 балла; 180 – 4 балла; 195 – 5 баллов.</p>

**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): общая физическая подготовка»</i>	Лекции	0	час.
«Отлично»	A	90 - 100 баллов		Практ. занятия	338	час.
«Хорошо»	B	80 – 89 баллов	по направлению 03.03.02 Физика 05.03.06 Экология и природопользование 15.03.01 Машиностроение 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств 15.03.06 Мехатроника и робототехника 18.03.1 Химическая технология 19.03.01 Биотехнология 20.03.01 Техносферная безопасность 21.03.02 Землеустройство и кадастры 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов 27.03.05 Инноватика 54.03.01 Дизайн	Лаб. занятия	0	час.
	C	70 - 79 баллов		Всего ауд. работа	338	час.
«Удовл.»	D	65 - 69 баллов		ИТОГО	378	час.
	E	55 – 64 баллов			0	з.е.
Зачтено	P	55 – 100 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено	F	0 - 54 баллов				

Результаты обучения по дисциплине

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

1 семестр

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	24	24
ТК1	Тестирование физической 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.	Специальные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Раздел 1. Основы общей физической подготовки							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Методики воспитания основных физических качеств: выносливость, сила, гибкость, ловкость, координация	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Комплексы общеразвивающих упражнений с собственным весом	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы упражнений на баланс, стретчинг	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 2. Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы специальных беговых упражнений для формирования правильной техники бега.	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Равномерная беговая тренировка.	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Кросс (на пересеченной местности)	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической подготовленности.	3		ТК1	1,5 30			

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Основные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	2		42			
			Раздел 3. Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы ОФП для воспитания ловкости и силы	6		П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Подвижные игры скоростно-силовой направленности	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Эстафеты с мячом	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Повышение работоспособности упражнениями циклического характера, методика выполнения упражнений с отягощениями	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Основы техники выполнения упражнений и элементов циклических видов спорта (бег, гимнастика, подвижные и спортивные игры и др.)	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1	Практическое занятие. 3 Тема	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		РД2 РД3	Комплекс ГТО. Комплексы упражнений для развития базовых физических качеств для успешной сдачи ГТО					ОСН2		
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
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	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов	Информационное обеспечение
--------	-------------	----------------------------------	--------------------------------------	--------------	----------------------------

	недели			Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Раздел 1. Основы специальной физической подготовки							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Основы профессионально-прикладной физической подготовки	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Методы самоконтроля и оценка эффективности занятий физической культурой	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Формирование специфических качеств и навыков средствами специальной физической подготовки, необходимых в профессионально-прикладной деятельности	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 2 Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы специальных упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств методикой включения ускорений на ровной поверхности	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Техника спринтерского бега. Высокий и низкий старт	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы специальных упражнений для развития правильной техники бега	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической подготовленности.	3		ТК1	1,5 30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	2		42			

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение					
				Ауд.	Сам.	Специальные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы	
			Раздел 3. Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр								
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы специальных упражнений для воспитания силовой выносливости	6		П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2		
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Основы техники владения мячом в баскетболе (ведение, передача, ловля)	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Стойки и перемещения баскетболиста. Подвижные игры с элементами баскетбола	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
			Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки								
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы специальных упражнений для воспитания ловкости, координации	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2		
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Подвижные игры, ориентированные на быстроту реакции, задания с элементами настольного тенниса	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2		
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Мини-соревнования по настольному теннису	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
17			Тестирование физической подготовленности Реферат	3		TK1 TK2	1,5 30 16			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	48	4		58			
			Зачет			TK1 TK2				
			Общий объем работы по дисциплине	48	4		100			

3 семестр
2021/2022 учебный год

Результаты обучения по дисциплине

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

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	24	24
TK1	Тестирование физической подготовленности	2	60
TK2	Реферат	1	16
	ИТОГО		100

Дополнительные баллы

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

	ИТОГО		10
--	-------	--	----

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение					
				Ауд.	Сам.	ые мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы	
			Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности								
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствования навыка воспитания общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств прикладными средствами ФК	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2		
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Расширение методов круглогодичной тренировочной деятельности, включение разносторонних тренировок и учебно-соревновательной деятельности	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Воспитание гибкости и координации методами йоги	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
			Раздел 2. Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе								
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Расширение базы основных и подводящих упражнений в физическом воспитании средствами легкой атлетики	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		
6,7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Бег по пересеченной местности методом фартлек, методика использования интервальных нагрузок	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
8			Тестирование физической подготовленности.	3			1,5				

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	ые мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
						ТК1	30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	2		42			
			Раздел 3. Спортивные игры							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы специальных упражнений для воспитания быстроты, взрывной силы	6		П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Основы техники владения мячом в волейболе (подача, передача, нападение)	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Стойки и перемещение игрока в волейболе. Подвижные игры с элементами волейбола	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы общих и специальных упражнений с элементами техники лыжного хода (имитации), развивающие выносливость	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Техника классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок)	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1	Практическое занятие. 3 Тема	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	ые мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		РД2 РД3	Преодоление лыжных дистанций различной протяженности классическим ходом					ОСН2		
17			Тестирование физической подготовленности Реферат	3		ТК1 ТК2	30 16			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	24	2		58			
			Зачет			ТК1 ТК2				
			Общий объем работы по дисциплине	48	4		100			

4 семестр
2021/2022 учебный год

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	24	24
ТК1	Тестирование физической 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	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов	Информационное обеспечение
--------	-------------	----------------------------------	--------------------------------------	--------------	----------------------------

	недели			Ауд.	Сам.	ые мероприя баллы	Учебная литератур а	Интернет- ресурсы	Видео- ресурсы
			Раздел 1. Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности						
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Функциональное состояние организма и методика самодиагностики организма	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Методы психорегуляции и аутогенный тренинг	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Средства и методы восстановления организма с применением средств ФК и оздоровительных факторов природы	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2
			Раздел 2 Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике						
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники бега средствами специальных беговых упражнений, включение кругового метода	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Темповый метод тренировки выносливости	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Подвижные игры и эстафеты: соревновательный метод тренировки	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2
8			Тестирование физической подготовленности.	3		ТК1	1,5		
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5		
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	2		42		

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение					
				Ауд.	Сам.	ые мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы	
			Раздел 3. Спортивные игры								
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы специальных упражнений для воспитания быстроты, взрывной силы, координации	6		П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2		
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Основы техники владения мячом в футболе (ведение, передача, прием мяча, вбрасывания)	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Стойки и перемещение игрока в футболе. Подвижные игры с элементами футбола	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
			Раздел 4. Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе								
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Техника безопасности во время занятий в бассейне. Основы гигиены пловца. Подготовительные упражнения на суше	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2		
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Подготовительные и подводящие упражнения для освоения техники плавания «на спине» и «брасс»	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2		
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения стартов и поворотов	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	ые мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
17			Тестирование физической подготовленности	3		TK1	30			
			Реферат			TK2	16			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	24	2		58			
			Зачет			TK1				
						TK2				
			Общий объем работы по дисциплине	48	4		100			

5 семестр
2022/2023 учебный год

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	24	24
TK1	Тестирование физической подготовленности	2	60
TK2	Реферат	1	16
	ИТОГО		100

Дополнительные баллы

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

Неделя	Дата начала	т обучения по дисц	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов	Информационное обеспечение
--------	-------------	--------------------	--------------------------------------	--------------	----------------------------

	недели			Ауд.	Сам.	ые мероприя	баллы	Учебная литератур а	Интернет- ресурсы	Видео- ресурсы
			Раздел 1. Методика подбора средств общей физической подготовки							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Основы биомеханики движений, анатомические и физиологические основы движений	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Методики анализа физической формы, принципы построения индивидуального тренировочного плана и подбора специализированных средств ФК	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Подбор оптимальных тренировочных систем и методик при составлении индивидуального тренировочного плана	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 2 Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Общая физическая подготовка (развитие быстроты и силы)	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	
6,7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Совершенствование навыков ходьбы и бега на длинных дистанциях	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической подготовленности.	3		П ТК1	1,5 30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	2		42			
			Раздел 3. Спортивные игры							

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	ые мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники передачи и броска мяча	6		П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Совершенствование реализации комбинаций технических элементов баскетболиста (ведения, нападение, блок, обманные движения)	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Мини-соревнования по баскетболу	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Совершенствование базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники классического хода. Подводящие упражнения, содержащие элементы конькового хода	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Формирование техники конькового хода	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической подготовленности Реферат	3		ТК1 ТК2	30 16			

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	ые 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			

6 семестр
2022/2023 учебный год

Оценочные мероприятия

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

Дополнительные баллы

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

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	ые мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Раздел 1 Совершенствование техники упражнений общей и							

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение					
				Ауд.	Сам.	ые мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы	
			специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности								
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Обязательные и вспомогательные средства профессионально-прикладной физической подготовки	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2		
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Соревновательная деятельность в прикладных видах спорта	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Использование специализированных средств и оборудования в профессионально-прикладной физической подготовке	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
			Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе								
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Средства легкой атлетики для воспитания взрывной силы	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 Техника прыжков с места, комплекса базовых и подводящих упражнений	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Тройной прыжок	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2		
8			Тестирование физической подготовленности.	2		ТК1	1,5 30				

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	ые мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
9			Конференц-неделя 1			ДП1	10			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	16	2		12			
			Раздел 3. Спортивные игры							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники подачи, передачи мяча, нападающего удара	6		П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Совершенствование реализации комбинаций технических элементов в волейболе (прием, пас, нападение, блок)	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Мини-соревнования по волейболу	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование навыков плавания техникой «басс», «на спине», изучение способов «кроль», «баттерфляй»	2		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Отработка навыков плавания с заданием	2		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2	Практическое занятие. 3 Тема Подвижные игры в воде с мячом. Основы техника и тактики игры в водное	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	ые мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		РДЗ	поло							
17			Тестирование физической подготовленности Реферат	2		TK1 TK2	1,5 30 16			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	16	2		12			
			Зачет			TK1 TK2				
			Общий объем работы по дисциплине	32	4		100			

7 семестр
2023/2024 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	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов	Информационное обеспечение
--------	-------------	----------------------------------	--------------------------------------	--------------	----------------------------

	недели			Ауд.	Сам.	ые мероприя	баллы	Учебная литератур а	Интернет- ресурсы	Видео- ресурсы
			Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование функциональной подготовленности студента, методом максимальных усилий	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3,4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Реализация индивидуального плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом биомеханических особенностей занимающегося	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 2 Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Бег на средние дистанции с препятствиями	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6,7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Бег с ускорением для воспитания скоростно-силовых качеств. Интервальный метод тренировок	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической подготовленности	2		ТК1	1,5 30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	16	2		12			
			Раздел 3. Спортивные игры							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники перемещения и передачи мяча	4		П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	ые 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	
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Совершенствование реализации комбинаций технических элементов в футболе (ведение, удар (пас), прием, остановка)	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Мини-соревнования по волейболу	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники конькового хода на средних и длинных дистанциях	2		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15,16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Совершенствование техники конькового хода на средних и длинных дистанциях	4		П	3	ОСН1	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической подготовленности Реферат	2		ТК1 ТК2	30 16			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	16	2		12			
			Зачет			ТК1 ТК2				
			Общий объем работы по дисциплине	32	4		100			

2023/2024 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.	ые мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Раздел 1 Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Реализация индивидуального плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом биомеханических особенностей занимающегося	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3,4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Достижение максимального уровня развития основных физических качеств методами круговой, повторной, переменной тренировки	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 2 Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе							

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	ые мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники упражнений в легкоатлетических видах спортивной деятельности	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
6,7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической подготовленности.	2		ТК1	1,5 30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	16	1		12			
			Раздел 3. Спортивные игры							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование общей и специальной физической подготовки средствами игровых видов спорта	4		П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12,13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Тактические основы игровых видов спорта	5		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование навыков плавания различными способами	2		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15,16		РД1	Практическое занятие. 2 Тема	4		П	3	ОСН1	ЭР-1,2	

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	ые мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		РД2 РД3	Совершенствование навыков плавания различными способами							
17			Тестирование физической подготовленности Реферат	2		TK1 TK2	30 16			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	16	2		12			
			Зачет			TK1 TK2				
			Общий объем работы по дисциплине	33	3		100			

Информационное обеспечение:

№ (код)	Основная учебная литература (ОСН)
ОСН 1	Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf (дата обращения 15.05.2020).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный
ОСН 2	Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: 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.
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

№ (код)	Название электронного ресурса (ЭР)	Адрес ресурса
ЭР 1	Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая культура»	Режим доступа: http://www.nedug.ru
ЭР 2	Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту	Режим доступа: http://lib.sportedu.ru