

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
 ЮРГИНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

**КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ**  
**2020/2021 учебный год**

ОЦЕНКИ			Дисциплина <i>«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»</i>	Лекции		час.
«Отлично»	A	90 - 100 баллов		Практ. занятия	32	час.
«Хорошо»	B	80 – 89 баллов	по направлению <b>21.05.04 Горное дело 10771</b>	Лаб. занятия		час.
	C	70 – 79 баллов		<b>Всего ауд. работа</b>	32	<b>час.</b>
«Удовл.»	D	65 – 69 баллов		CPC	4	час.
	E	55 – 64 баллов		<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>час.</b>
Зачтено	P	55 - 100 баллов				<b>зе.</b>
Неудовлетвори- тельно/ незачтено	F	0 - 54 баллов				

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

РД1	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте
РД2	Уметь использовать методики эффективных и дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.д.)
РД3	Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.)
РД4	Уметь использовать методы оценки и коррекции осанки и телосложения
РД5	Уметь регулировать психоэмоциональное состояние
РД6	Владеть опытом профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии
РД7	Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности
РД8	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки

**Оценочные мероприятия**

Для дисциплин с формой контроля – зачет (дифференцированный зачет)

Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
<b>Текущий контроль:</b>			
<b>П</b>	Посещение занятий	16	20
<b>ТК1</b>	Сдача контрольных нормативов, согласно Рабочей программе по Элективной дисциплине по физической культуре и спорту.	9	40
<b>ТК2</b>	Сдача контрольных нормативов согласно Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».	5	40
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>

**Дополнительные баллы**

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол- во	Баллы
<b>ДП1</b>	Реферат	1	15
<b>ДП2</b>			
<b>ДП3</b>			
<b>ДП4</b>			
<b>ДП5</b>			
<b>ИТОГО</b>			<b>15</b>

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Учебная деятельность	Кол-во часов		Оценочное мероприятие	Кол-во баллов	Информационное обеспечение		
				Ауд.	Сам.			Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1		РД1, РД2, РД4, РД8	Практическое занятие 1. Лыжный спорт Передвижение свободным ходом на средние и длинные дистанции.	2		П	2	ОСН 1 ДОП 1	ЭР 1 ЭР 2	
			Самостоятельная работа		4					
2		РД1, РД2, РД4, РД8	Практическое занятие 2. Лыжный спорт Передвижение свободным ходом на средние и длинные дистанции.	2		П	2	ОСН 2	ЭР 2	
			...							
3		РД1, РД2, РД4, РД8	Практическое занятие 3. Лыжный спорт Передвижение свободным ходом на средние и длинные дистанции.	2		П	2	ОСН 1 ОСН 3	ЭР 2	
			Сдача контрольных нормативов согласно Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».			ТК2	10			
4		РД1, РД2, РД4, РД8	Практическое занятие 4. Лыжный спорт Передвижение свободным ходом на средние и длинные дистанции.	2		П	2	ОСН 1	ЭР 2	
			Сдача контрольных нормативов согласно Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».			ТК2	10			
5		РД1, РД2, РД3, РД4, РД6, РД7, РД8	Практическое занятие 5. А. гимнастика Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров	2		П	2	ОСН 1 ДОП 1	ЭР 2	
			Сдача контрольных нормативов согласно Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».			ТК2	10			
6		РД1, РД2, РД3, РД4, РД6, РД7, РД8	Практическое занятие 6. А. гимнастика Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров	2		П	2	ОСН 1	ЭР 1 ЭР 2	
7		РД1, РД2, РД3, РД4, РД6, РД7, РД8	Практическое занятие 7. А. гимнастика Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров	2		П		ОСН 1 ДОП 1	ЭР 1 ЭР 2	
			Сдача контрольных нормативов, согласно Рабочей программе по Элективной дисциплине по физической культуре и спорту.			ТК1	10			
8		РД1, РД2, РД3, РД4, РД6, РД7, РД8	Практическое занятие 8. А. гимнастика Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров	2		П		ОСН 2 ОСН3	ЭР 1 ЭР 2	
			Сдача контрольных нормативов, согласно Рабочей программе по Элективной дисциплине по физической культуре и спорту.			ТК1	10			
9										
			<b>Всего по контрольной точке (аттестации) 1</b>							
10		РД1, РД2,	Практическое занятие 9. А. гимнастика Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров	2		П		ОСН 1 ДОП 1	ЭР 2	

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Учебная деятельность	Кол-во часов		Оценочное мероприятие	Кол-во баллов	Информационное обеспечение		
				Ауд.	Сам.			Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видеоресурсы
		РД3, РД4, РД6, РД7, РД8	Сдача контрольных нормативов, согласно Рабочей программе по Элективной дисциплине по физической культуре и спорту.			ТК1	10			
11		РД5, РД7	Практическое занятие 10. Футбол Передачи, остановка и ведение мяча, удары по мячу, жонглирование мяча. Учебно-тренировочная игра	2		П	2	ДОП 1	ЭР 2	
12		РД5, РД7	Практическое занятие 11. Футбол. Передачи, остановка и ведение мяча, удары по мячу, жонглирование мяча. Учебно-тренировочная игра  Сдача контрольных нормативов, согласно Рабочей программе по Элективной дисциплине по физической культуре и спорту.	2		П  ТК1	  10	ДОП 1 ОСН 1	ЭР 2	
13		РД5, РД7	Практическое занятие 12. Футбол. Передачи, остановка и ведение мяча, удары по мячу, жонглирование мяча. Учебно-тренировочная игра	2		П	2	ДОП 1	ЭР 2	
14		РД5, РД7	Практическое занятие 13 Футбол Передачи, остановка и ведение мяча, удары по мячу, жонглирование мяча. Учебно-тренировочная игра  Сдача контрольных нормативов согласно Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».	2		П  ТК2	1  10	ОСН 1 ОСН 3	ЭР 2	
15		РД3, РД7	Практическое занятие 14 Н. теннис Поддача, прием. Учебно-тренировочная игра	2		П	1	ОСН 1	ЭР 2	
16		РД15	Практическое занятие 15 Шашки Учебно-тренировочная игра	2		П	1	ОСН 2 ОСН 3	ЭР 2	
17		РД15	Практическое занятие 16 Шашки Учебно-тренировочная игра	2		П	1	ОСН 2	ЭР 2	
			<b>Всего по контрольной точке (аттестации) 2</b>							
			<b>Общий объем работы по дисциплине</b>				<b>100</b>			

#### Информационное обеспечение:

№ (код)	Основная учебная литература (ОСН)
ОСН 1	В.Н.Васильев, Е.В.Немеров, И.Ю. Якимович и др.; Лекции по физической культуре: учебное пособие/ под ред. В. Н. Васильева, И. Ю. Якимович. – Томск: Издательство СибГМУ, 2016.-207с. – Режим доступа: URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/105911">https://e.lanbook.com/book/105911</a>
ОСН 2	Физическая культура, спорт – наука и практика: изд. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Выпуск 2013-2016г. – Режим доступа: URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/105869">https://e.lanbook.com/book/105869</a>
ОСН 3	Стамова Л.Г. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве педагогического вуза: учебно-методическое пособие для самостоятельных занятий студентов с отклонениями в состоянии здоровья/ Л. Г. Стамова. —Липецк 2018 — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/115047?category=4775">https://e.lanbook.com/book/115047?category=4775</a>
№ (код)	Дополнительная учебная литература (ДОП)
ДОП 1	Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий

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



	по физической культуре [Текст]: Мет. указ. для студентов ЮТИ ТПУ всех специальностей/ Сост. И.Н. Войткевич. - Юрга: Типография ООО «Медиафера», 2016. - 16 с. (15 экз.)
ДОП 2	Требования к оформлению рефератов по физической культуре [Текст] : Методические указания для студентов ЮТИ ТПУ дневной формы обучения, освобожденных от практических занятий по физической культуре/ Сост. И.В. Счастливцева. - Юрга: Типография ООО «Медиафера», 2016. - 16 с. (15 экз.)

ВР 2	...	

Составил: \_\_\_\_\_ Родионов П.В.)

«24» 08 2020 г.

Согласовано:

Руководитель ООП «Горное дело» \_\_\_\_\_ (Тимофеев В.Ю.)

«24» 08 2020 г.