

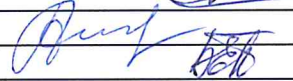
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ПРИЕМ 2020 г.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

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

Направление подготовки/ специальность	18.05.02 Химическая технология материалов современной энергетики		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Химическая технология материалов современной энергетики		
Специализация	Химическая технология материалов ядерного топливного цикла		
Уровень образования	высшее образование - специалитет		
Курс	1-4	семестр	1-8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)			

Заведующий кафедрой - руководитель Отделения		Капитанов С.Н.
Руководитель ООП		Леонова Л.А.
Преподаватель		Баранова Е.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 компетенций)	
				Код	Наименование
Физическая культура и спорт	1	УК(У)-7	Способность использовать методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и достижения должного уровня полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК(У)-7.B1	Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
				УК(У)-7.B3	Владеет опытом подбора средств тренировки
				УК(У)-7.B5	Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)
				УК(У)-7.U1	Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей
				УК(У)-7.U3	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
				УК(У)-7.U5	Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни
				УК(У)-7.31	Знает роль основных средств и методов физической культуры
				УК(У)-7.33	Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
				УК(У)-7.35	Знает средства и методы физического воспитания

2. Показатели и методы оценивания

Планируемые результаты обучения по дисциплине		Код индикатора достижения контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование раздела дисциплины	Методы оценивания (оценочные мероприятия)
Код	Наименование			
РД 1	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	УК(У)-7.2	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 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);	Опрос; Презентация; Тестирование физической подготовленности; Тестирование функциональной подготовленности
РД 2	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	УК(У)-7.1	Профилактическая оздоровительная гимнастика; Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	Опрос; Презентация; Тестирование физической подготовленности; Тестирование функциональной подготовленности
РД 3	Владеет методиками развития физической формы средствами физической культуры и спорта	УК(У)7.3	Профилактическая оздоровительная гимнастика; Адаптивные виды физической культуры с	Опрос; Презентация; Тестирование

			элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап); Профилактическая оздоровительная 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)	физической подготовленности; Тестирование функциональной подготовленности
--	--	--	--	--

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 экзамена

% выполнения заданий экзамена	Экзамен, балл	Соответствие традиционной оценке	Определение оценки
90%÷100%	18 ÷ 20	«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%	14 ÷ 17	«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%	11 ÷ 13	«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%	0 ÷ 10	«Неудовл.»	Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям

4. Перечень типовых заданий

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
1.	Опрос	Заполните предложенную форму письменного опроса по разделам: 1. Основная информация о личности студента; 2. Дата проведения занятия; 3. Объективные и субъективные данные о состоянии здоровья студента.
2.	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.
3.	Тестирование физической подготовленности	Задания: Юноши - Подтягивание из виса на высокой перекладине - Бег без учета времени - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины - Отжимание на параллельных брусьях - Упражнение «Планка» - Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. - Прыжки в длину с места Девушки - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см - Бег без учета времени - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди - Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье - Упражнение «Планка» - Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. - Прыжки в длину с места

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
4.	Тестирование функциональной подготовленности	1. Проба Штанге; 2. Оценка быстроты реакции; 3. Проба Мартине-Кулишевского; 4. Оценка координации движений.

5. Методические указания по процедуре оценивания

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
	Опрос	Проводится в конце каждого занятия в письменном виде с целью контроля самочувствия занимающихся преподавателем, также проверки навыков самоконтроля студентов. При проведении опроса используется форма с фиксированным содержанием: • ФИО; • Возраст; • Группа; • Дата занятия. Раздел «Объективные и субъективные данные»: • Самочувствие (плохое, нейтральное, положительное): утром, до занятия, после занятия; • Аппетит (отсутствие/норма/повышенный): утром, до занятия, после занятия; • ЧСС, АД (частота сердечных сокращений, артериальное давление): утром, до занятия, после занятия; • ЧДД (частота дыхательных движений): утром, до занятия, после занятия; • Утомление (нет, минимальное, средней степени, сильное): утром, до занятия, после занятия; • Болевые ощущения (есть/нет, область): утром, до занятия, после занятия; • Психологическое состояние: утром, до занятия, после занятия; • Сон (качество, часы): утром, до занятия, после занятия; Критерии оценивания: Информация указана корректно – 0.5 балла; Информация указана некорректно – 0 баллов.
	Презентация	Разработать комплекс из 12-15 упражнений на 30 мин для профилактики индивидуального заболевания для представления на практическом занятии, согласовав ее с преподавателем. Количество слайдов – не более 10, время выступления – 5-7 минут. Критерии оценивания: • Содержание: комплекс составлен корректно, упражнения подобраны в соответствии с рекомендациями источников – 4 балла; • Соблюдены технические параметры задания (кол-во упражнений и время комплекса) – 4 балла; • Дизайн: оформление слайдов не перегружено текстом, иллюстрации, фотографии отражают детали техники упражнений – 4 балла; • Презентация содержит видеозапись с комментариями по выполнению разработанного комплекса – 4 балла; • Выступление: выступающий свободно излагает материал (не зачитывает), отвечает на вопросы по теме презентации – 4 балла; • В презентации указаны ссылки на источники – 4 балла.

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																																														
	Тестирование физической подготовленности	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: <table><tr><td>Девушки</td><td>Юноши</td></tr><tr><td>5 – 4 балла;</td><td>5 – 4 балла;</td></tr><tr><td>10 – 5 баллов;</td><td>10 – 5 баллов;</td></tr><tr><td>12 – 6 баллов;</td><td>12 – 6 баллов;</td></tr><tr><td>15 – 7 баллов.</td><td>15 – 7 баллов.</td></tr></table> Задание «Бег без учета времени» Результат (м): <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>1200 - 4 балла;</td><td>1200 - 4 балла;</td></tr><tr><td>1600 - 5 баллов;</td><td>1600- 5 баллов;</td></tr><tr><td>2000 - 6 баллов;</td><td>2000 - 6 баллов;</td></tr><tr><td>2400 - 7 баллов.</td><td>2400 - 7 баллов.</td></tr></table> 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: <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>3 – 4 балла;</td><td>3 – 4 балла;</td></tr><tr><td>7 – 5 баллов;</td><td>7 – 5 баллов;</td></tr><tr><td>10 – 6 баллов;</td><td>10 – 6 баллов;</td></tr><tr><td>12 – 7 баллов.</td><td>12 – 7 баллов.</td></tr></table> Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки Кол-во повторений упражнения: <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>5 – 4 балла;</td><td>5 – 4 балла;</td></tr><tr><td>7 – 5 баллов;</td><td>7 – 5 баллов;</td></tr><tr><td>10 – 6 баллов;</td><td>10 – 6 баллов;</td></tr><tr><td>15 – 7 баллов.</td><td>15 – 7 баллов.</td></tr></table> Задание «Упражнение «Планка»» Результат (сек): <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>40" - 4 балла;</td><td>30" - 4 балла;</td></tr><tr><td>60" - 5 баллов;</td><td>40" - 5 баллов;</td></tr></table>	Девушки	Юноши	5 – 4 балла;	5 – 4 балла;	10 – 5 баллов;	10 – 5 баллов;	12 – 6 баллов;	12 – 6 баллов;	15 – 7 баллов.	15 – 7 баллов.	Юноши	Девушки	1200 - 4 балла;	1200 - 4 балла;	1600 - 5 баллов;	1600- 5 баллов;	2000 - 6 баллов;	2000 - 6 баллов;	2400 - 7 баллов.	2400 - 7 баллов.	Юноши	Девушки	3 – 4 балла;	3 – 4 балла;	7 – 5 баллов;	7 – 5 баллов;	10 – 6 баллов;	10 – 6 баллов;	12 – 7 баллов.	12 – 7 баллов.	Юноши	Девушки	5 – 4 балла;	5 – 4 балла;	7 – 5 баллов;	7 – 5 баллов;	10 – 6 баллов;	10 – 6 баллов;	15 – 7 баллов.	15 – 7 баллов.	Юноши	Девушки	40" - 4 балла;	30" - 4 балла;	60" - 5 баллов;	40" - 5 баллов;
Девушки	Юноши																																															
5 – 4 балла;	5 – 4 балла;																																															
10 – 5 баллов;	10 – 5 баллов;																																															
12 – 6 баллов;	12 – 6 баллов;																																															
15 – 7 баллов.	15 – 7 баллов.																																															
Юноши	Девушки																																															
1200 - 4 балла;	1200 - 4 балла;																																															
1600 - 5 баллов;	1600- 5 баллов;																																															
2000 - 6 баллов;	2000 - 6 баллов;																																															
2400 - 7 баллов.	2400 - 7 баллов.																																															
Юноши	Девушки																																															
3 – 4 балла;	3 – 4 балла;																																															
7 – 5 баллов;	7 – 5 баллов;																																															
10 – 6 баллов;	10 – 6 баллов;																																															
12 – 7 баллов.	12 – 7 баллов.																																															
Юноши	Девушки																																															
5 – 4 балла;	5 – 4 балла;																																															
7 – 5 баллов;	7 – 5 баллов;																																															
10 – 6 баллов;	10 – 6 баллов;																																															
15 – 7 баллов.	15 – 7 баллов.																																															
Юноши	Девушки																																															
40" - 4 балла;	30" - 4 балла;																																															
60" - 5 баллов;	40" - 5 баллов;																																															

Оценочные мероприятия		Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания	
		90" - 6 баллов; 120" - 7 баллов. Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.» Кол-во повторений упражнения: Юноши 27 – 4 балла; 33 – 5 баллов; 37 – 6 баллов; 48 – 7 баллов. Задание «Прыжки в длину с места» Результат (см): Юноши 200 – 4 балла; 210 – 5 баллов; 225 – 6 баллов; 240 – 7 баллов.	60" - 6 баллов; 90" - 7 баллов. Девушки 25 – 4 балла; 32 – 5 баллов; 35 – 6 баллов; 43 – 7 баллов. Девушки 150 – 4 балла; 170 – 5 баллов; 180 – 6 баллов; 195 – 7 баллов.
	Тестирование функциональной подготовленности	Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом. 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. Оценивание: > 30" – 4 балла; 30-40" – 5 баллов; 40-59" – 6 баллов; <60" – 7 баллов. 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. Оценивание: <19,5 см – 4 балла; 19,5-18,1 – 5 баллов; 18-16,6 – 6 баллов; <16,7 – 7 баллов. Тест Маргине-Кулишевского Методика проведения: перед выполнением пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3мин. Затем замеряют 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	

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		нагрузки. На основе этих данных, определяют тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузочную пробу. Оценивание: > 75% - 4 балла; 49-74% - 5 баллов; 26-50% - 6 баллов; <25% - 7 баллов. 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. Оценивание: Последовательное выполнение движений затруднено, движения выполняются медленно, неkoordinированно, максимальная скорость движения составляет 25% от нормального темпа движений – 4 балла; Движения выполняются медленно, но почти без ошибок, максимально возможный темп составляет 50% от нормальных движений, выполняемых с быстрым повторением – 5 баллов; Движения несколько неkoordinированные, 75% от нормальной быстроты движений – 6 баллов; Нормально выполняемые последовательные движения, темп быстрый – 7 баллов.

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 ФКиС): адаптивная физическая культура»</i> по направлению 18.05.02 Химическая технология материалов современной энергетики	Лекции	0	час.
«Отлично»	A	90 – 100 баллов		Практ. занятия	338	час.
	B	80 – 89 баллов		Лаб. занятия	0	час.
«Хорошо»	C	70 – 79 баллов		Всего ауд. работа	338	час.
	D	65 – 69 баллов		CPC	40	час.
«Удовл.»	E	55 – 64 баллов		ИТОГО	378	час.
	F	55 – 100 баллов			0	зе.
Зачтено	P	55 – 100 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено	F	0 – 54 баллов				

Результаты обучения по дисциплине (сформулировать для конкретной дисциплины):

РД1	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД2	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте
РД3	Владеть методиками развития физической формы средствами физической культуры и спорта

1 семестр

**Оценочные
Оценочные мероприятия**

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	24	24
ТК1	Тестирование физической и функциональной подготовленности	6	42
ТК2	ИДЗ:		
	Опрос (ведение дневника самоконтроля)	1	12
	Презентация (разработка комплекса упражнений)	1	22
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 баллы	Учебная литература	Интернет	Видео	
			Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
1		РД1 РД3	Практическое занятие 1. Тема <i>Комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие формы без доп. инвентаря)</i>	2		П	1	ОСН1		
2		РД1 РД3	Практическое занятие 2. Тема <i>Комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие формы без доп. инвентаря)</i> Практическое занятие 3. Тема <i>Комплексы упражнений для воспитания гибкости (простейшие формы без доп. инвентаря).</i>	4		П, КТ2	2	ОСН2		
3		РД1 РД3	Практическое занятие 4. Тема <i>Комплексы упражнений для воспитания гибкости (простейшие формы без доп. инвентаря).</i>	2		П	1	ОСН1 ДОП1		
4		РД1 РД3	Практическое занятие 5. Тема <i>Комплексы упражнений для воспитания координации (простейшие формы без доп. инвентаря).</i> Практическое занятие 6. <i>Комплексы упражнений для воспитания координации (простейшие формы без доп. инвентаря).</i>	4		П КТ2	2	ОСН2 ДОП1		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Развитие двигательных способностей.		1	КТ1			ЭР1	
			Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика							
5			Практическое занятие 1. Тема <i>Общеукрепляющие комплексы ЛФК.</i>	2		П	1			
6		РД1 РД2	Практическое занятие 2. Тема <i>Общеукрепляющие комплексы ЛФК.</i> Практическое занятие 3. Тема <i>Дыхательная гимнастика, методы снятия психоэмоционального напряжения.</i>	4		П	2			
7		РД1 РД2	Практическое занятие 4. Тема <i>Дыхательная гимнастика, методы снятия психоэмоционального напряжения.</i>	2		П	1	ОСН1		
8			Практическое занятие 5. Тема <i>Комплексы упражнений, направленные на развитие компенсаторных функций занимающегося.</i> Практическое занятие 6. Тема <i>Комплексы упражнений, направленные на развитие компенсаторных функций занимающегося. Тестирование физической и функциональной подготовленности.</i>	4		П ТК1	2 42			
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Развитие двигательных способностей.		2	КТ1				
9			Конференц-неделя 1							
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	3		54			
			Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
10		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема <i>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них (адаптивные формы).</i>	2		П	1	ОСН1 ДОП1		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Разработка комплекса упражнений		1	КТ2				
11		РД1 РД3	Практическое занятие 2. Тема <i>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них (адаптивные формы).</i> Практическое занятие 3. Тема	4		П	2	ОСН1		

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные баллы	Учебная литература	Интернет	Видео	
			Подвижные игры с акцентом на скорость реакции.							
12		РД1 РД3	Практическое занятие 4. Тема Подвижные игры с акцентом на скорость реакции.	2		П	1	ОСН1		
13		РД1 РД3	Практическое занятие 5. Тема Подвижные игры сложнокоординационной направленности. Практическое занятие 6. Тема Подвижные игры сложнокоординационной направленности.	4		П ТК2	2	ОСН1		
			Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
14			Практическое занятие 1. Тема Инструктаж по технике безопасности в бассейне и на занятиях по плаванию.	2		П	1	ОСН1		
15		РД1 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Обучение технике плавания. Сухое плавание (специальные упражнения на суше). Практическое занятие 3. Тема Аква-аэробика.	4		П	2	ОСН1		
16		РД1 РД3	Практическое занятие. 4 Тема Аква-аэробика.	2		П ТК2	1	ОСН1 ОСН2		
17		РД1 РД3	Практическое занятие.5 Тема Сдача разработанных комплексов упражнений. Практическое занятие.6 Тема Тестирование физической и функциональной подготовленности. Защита ИДЗ.	4		П ТК2	2 34	ОСН1 ОСН2		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Разработка комплекса упражнений		1			ДОП2	ЭР2	
18			Конференц-неделя 2							
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	24	2		46			
			Общий объем работы по дисциплине	48	5		100			

2 семестр

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	24	24
ТК3	Тестирование физической и функциональной подготовленности	6	42
ТК4	ИДЗ:		
	Опрос (ведение дневника самоконтроля)	1	12
	Презентация (разработка комплекса упражнений)	1	22
ИТОГО			100

Дополнительные баллы

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ в качестве волонтера	5	2
ИТОГО			10

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплин	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные баллы	Учебная литература	Интернет	Видео	

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные баллы	Учебная литература	Интернет	Видео	
			Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
19		РД1 РД3	Практическое занятие 1. Тема <i>Комплексы общеразвивающих упражнений с различными видами утяжеления (сопротивление партнера, набивные мячи и пр.)</i>	2		П	1	ОСН1		
20		РД1 РД3	Практическое занятие 2. Тема <i>Комплексы общеразвивающих упражнений с различными видами утяжеления (сопротивление партнера, набивные мячи и пр.)</i> Практическое занятие 3. Тема <i>Комплексы упражнений для воспитания выносливости (простейшие формы без доп. инвентаря).</i>	4		П, КТ3	2	ОСН2		
21		РД1 РД3	Практическое занятие 4. Тема <i>Комплексы упражнений для воспитания выносливости (простейшие формы без доп. инвентаря)</i>	2		П	1	ОСН1 ДОП1		
22		РД1 РД3	Практическое занятие 5. Тема <i>Комплексы упражнений для воспитания координации, тренировочные задания в статике.</i> Практическое занятие 6. <i>Комплексы упражнений для воспитания координации, тренировочные задания в статике.</i>	4		П КТ3	2	ОСН2 ДОП1		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Развитие двигательных способностей.		1	КТ3		ОСН4		
			Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика							
23			Практическое занятие 1. Тема <i>Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний ОДА.</i>	2		П	1			
24		РД1 РД2	Практическое занятие 2. Тема <i>Обучение дыхательным упражнениям направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.</i> Практическое занятие 3. Тема <i>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики сколиоза.</i>	4		П	2			
25		РД1 РД2	Практическое занятие 4. Тема <i>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики сколиоза.</i>	2		П	1	ОСН1		
26			Практическое занятие 5. Тема <i>Комплексы упражнений, направленные на развитие компенсаторных функций занимающегося.</i> Практическое занятие 6. Тема <i>Тестирование физической и функциональной подготовленности.</i>	4		П ТК3	2 42			
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Развитие двигательных способностей		2	КТ3				
27			Конференц-неделя 3							
			Всего по контрольной точке (аттестации) 3	24	3		54			
			Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
28		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема <i>Подвижные игры и эстафеты (адаптивные виды).</i>	2		П	1	ОСН1 ДОП1		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Разработка комплекса упражнений		1	КТ4			ЭР2	
29		РД1 РД3	Практическое занятие 2. Тема <i>Подвижные игры с акцентом на скорость реакции.</i> Практическое занятие 3. Тема <i>Подвижные игры сложнокоординационной</i>	4		П	2	ОСН1		

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные баллы	Учебная литература	Интернет	Видео	
			направленности.							
30		РД1 РД3	Практическое занятие 4. Тема <i>Подвижные игры с акцентом на скорость реакции.</i>	2		П	1	ОСН1		
31		РД1 РД3	Практическое занятие 5. Тема <i>Подвижные игры сложнокоординационной направленности.</i> Практическое занятие 6. Тема <i>Подвижные игры и эстафеты (адаптивные виды).</i>	4		П ТК4	2	ОСН1		
			Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)							
32			Практическое занятие 1. Тема <i>Освоение техники ходьбы в сочетании с упражнениями на дыхание.</i>	2		П	1	ОСН4		
33		РД1 РД3	Практическое занятие. 2 Тема <i>Освоение техники ходьбы в сочетании с упражнениями на дыхание.</i> Практическое занятие 3. Тема <i>Освоение техники спортивной ходьбы.</i>	4		П КТ4	2	ОСН4		
34		РД1 РД3	Практическое занятие. 4 Тема <i>Специальные упражнения для укрепления мышц нижней конечности.</i>	2		П КТ4	1	ОСН4 ОСН2		
35		РД1 РД3	Практическое занятие.5 Тема <i>Сдача разработанных комплексов упражнений.</i> Практическое занятие.6 Тема <i>Тестирование физической и функциональной подготовленности. Защита ИДЗ.</i>	4		П ТК4	2 34	ОСН4 ОСН2		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Разработка комплекса упражнений		1			ДОП2		
36			Конференц-неделя 4							
			Всего по контрольной точке (аттестации) 4	24	2		46			
			Общий объем работы по дисциплине	48	5		100			

3 семестр

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	24	24
ТК5	Тестирование физической и функциональной подготовленности	6	42
ТК6	ИДЗ:		
	Опрос (ведение дневника самоконтроля)	1	12
	Презентация (разработка комплекса упражнений)	1	22
ИТОГО			100

Дополнительные баллы

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

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплин	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные баллы	Учебная литература	Интернет	Видео	

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные баллы	Учебная литература	Интернет	Видео	
			Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)							
37		РД1 РД3	Практическое занятие 1. Тема <i>Комплексы упражнений на развитие статического и динамического равновесия, тренировка мышц-стабилизаторов.</i>	2		П	1	ОСН1		
38		РД1 РД3	Практическое занятие 2. Тема <i>Комплексы упражнений на развитие статического и динамического равновесия, тренировка мышц-стабилизаторов.</i> Практическое занятие 3. Тема <i>Комплексы упражнений для воспитания силы (динамические и статические формы упражнений).</i>	4		П, КТ5	2	ОСН2		
39		РД1 РД3	Практическое занятие 4. Тема <i>Комплексы упражнений для воспитания силы (динамические и статические формы упражнений).</i>	2		П	1	ОСН1 ДОП1		
40		РД1 РД3	Практическое занятие 5. Тема <i>Комплексы упражнений ЛФК для воспитания устойчивости и равновесия.</i> Практическое занятие 6. <i>Упражнения для воспитания ловкости.</i>	4		П КТ5	2	ОСН2 ДОП2		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Развитие ловкости и силы.		1	КТ5		ОСН3		
			Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)							
41			Практическое занятие 1. Тема <i>Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.</i>	2		П	1			
42		РД1 РД2	Практическое занятие 2. Тема <i>Комплексы упражнений по методике пилатес.</i> Практическое занятие 3. Тема <i>Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования заболеваний дистрофического характера.</i>	4		П	2			
43		РД1 РД2	Практическое занятие 4. Тема <i>Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.</i>	2		П	1	ОСН1		
44			Практическое занятие 5. Тема <i>Комплексы упражнений по методике пилатес.</i> Практическое занятие 6. Тема <i>Тестирование физической и функциональной подготовленности.</i>	4		П ТК5	2 42			
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Развитие двигательных способностей на выносливость.		2	КТ5			ЭР3	
45			Конференц-неделя 5							
			Всего по контрольной точке (аттестации) 5	24	3		54			
			Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)							
46		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема <i>Подвижные игры и эстафеты с предметами сложнокоординационной направленности.</i> Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Разработка комплекса упражнений	2		П	1	ОСН1 ДОП1		
47		РД1	Практическое занятие 2. Тема	4		П	2	ОСН1		

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные баллы	Учебная литература	Интернет	Видео	
		РД3	Подвижные игры, содержащие соревновательный компонент. Практическое занятие 3. Тема Подвижные игры и эстафеты с предметами сложнокоординационной направленности.							
48		РД1 РД3	Практическое занятие 4. Тема Подвижные игры, содержащие соревновательный компонент.	2		П	1	ОСН1		
49		РД1 РД3	Практическое занятие 5. Тема Основы техники и тактики в игровых видах спорта, ситуационные тренировочные задания. Практическое занятие 6. Тема Основы техники и тактики в игровых видах спорта, ситуационные тренировочные задания.	4		П ТК6	2	ОСН1		
			Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)							
50			Практическое занятие 1. Тема Инструктаж по технике безопасности в бассейне и на занятиях по плаванию. Гидрокинезотерапия.	2		П	1	ОСН1 ДОП2		
51		РД1 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Основы техники плавания и удержания тела на воде. Подвижные игры в воде. Практическое занятие 3. Тема Подвижные игры в воде. Формирование техники правильного дыхания, тренировочные упражнения и игры в воде с задержкой дыхания.	4		П КТ6	2	ОСН1		
52		РД1 РД3	Практическое занятие. 4 Тема Техника плавания брасом со вспомогательным инвентарем.	2		П КТ6	1	ОСН1 ОСН2		
53		РД1 РД3	Практическое занятие. 5 Тема Сдача разработанных комплексов упражнений. Практическое занятие. 6 Тема Тестирование физической и функциональной подготовленности. Защита ИДЗ.	4		П ТК6	2 34	ОСН1 ОСН2		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Разработка комплекса упражнений		1			ДОП2		
54			Конференц-неделя 6							
			Всего по контрольной точке (аттестации) 6	24	2		46			
			Общий объем работы по дисциплине	48	5		100			

4 семестр

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	24	24
ТК7	Тестирование физической и функциональной подготовленности	6	42
ТК8	ИДЗ:		
	Опрос (ведение дневника самоконтроля)	1	12
	Презентация (разработка комплекса упражнений)	1	22
	ИТОГО		100

Дополнительные баллы

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП4	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 баллы	Учебная литература	Интернет	Видео	
			Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)							
55		РД1 РД3	Практическое занятие 1. Тема <i>Адаптивный фитнес.</i>	2		П	1	ОСН1		
56		РД1 РД3	Практическое занятие 2. Тема <i>Адаптивный фитнес.</i> Практическое занятие 3. Тема <i>Методика подбора индивидуальных комплексов упражнений с использованием простейших тренажеров для тренировки основных физических качеств-силы, выносливости, гибкости.</i>	4		П, КТ7	2	ОСН2		
57		РД1 РД3	Практическое занятие 4. Тема <i>Методика подбора индивидуальных комплексов упражнений с использованием простейших тренажеров для тренировки основных физических качеств-силы, выносливости, гибкости.</i>	2		П	1	ОСН1 ДОП1		
58		РД1 РД3	Практическое занятие 5. Тема <i>Развитие гибкости по методике стретчинг.</i> Практическое занятие 6. <i>Развитие гибкости по методике стретчинг.</i>	4		П КТ7	2	ОСН2 ДОП5		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Развитие гибкости.		1	КТ7		ОСН3		
			Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)							
59			Практическое занятие 1. Тема <i>Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний центральной и периферической нервной системы.</i>	2		П	1			
60		РД1 РД2	Практическое занятие 2. Тема <i>Комплексы упражнений по методике пилатес для укрепления глубоких мышц корпуса, пояса верхних и нижних конечностей.</i> Практическое занятие 3. Тема <i>Комплексы упражнений по методике пилатес для укрепления глубоких мышц корпуса, пояса верхних и нижних конечностей.</i>	4		П	2			
61		РД1 РД2	Практическое занятие 4. Тема <i>Аутогенная тренировка.</i>	2		П	1	ОСН1		
62			Практическое занятие 5. Тема <i>Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний центральной и периферической нервной системы.</i> Практическое занятие 6. Тема <i>Тестирование физической и функциональной подготовленности.</i>	4		П ТК7	2 42			
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Развитие двигательных способностей на выносливость.		2	КТ7				
63			Конференц-неделя 7							
			Всего по контрольной точке (аттестации) 8	24	3		54			
			Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)							
64		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема <i>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них.</i>	2		П	1	ОСН1 ДОП1		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной		1	КТ6				

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные баллы	Учебная литература	Интернет	Видео	
			работы студента: Разработка комплекса упражнений							
65		РД1 РД3	Практическое занятие 2. Тема <i>Техника броска мяча в цель.</i> Практическое занятие 3. Тема <i>Игры и тренировочные задания для формирования техники ведения мяча.</i>	4		П	2	ОСН1		
66		РД1 РД3	Практическое занятие 4. Тема <i>Игры и тренировочные задания для формирования техники ведения мяча.</i>	2		П	1	ОСН1		
67		РД1 РД3	Практическое занятие 5. Тема <i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i> Практическое занятие 6. Тема <i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	4		П	2	ОСН1		
			Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)							
68			Практическое занятие 1. Тема <i>Скандинавская ходьба, техника и тактика преодоления длительных дистанций пешком.</i>	2		П	1	ОСН1 ДОП2		
69		РД1 РД3	Практическое занятие. 2 Тема <i>Легкоатлетические специальные комплексы упражнений на формирование выносливости и правильной техники бега.</i> Практическое занятие 3. Тема <i>Тренировка преодоления длительных дистанций (равномерный метод).</i>	4		П	2	ОСН1		
70		РД1 РД3	Практическое занятие. 4 Тема <i>Тренировка преодоления длительных дистанций (равномерный метод)</i>	2		П КТ8	1	ОСН1 ОСН2		
71		РД1 РД3	Практическое занятие.5 Тема <i>Сдача разработанных комплексов упражнений.</i> Практическое занятие.6 Тема <i>Тестирование физической и функциональной подготовленности. Защита ИДЗ.</i>	4		П	2	ОСН1 ОСН2		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Разработка комплекса упражнений		1			ДОП2	ЭР1	
72			Конференц-неделя 8							
			Всего по контрольной точке (аттестации) 9	24	2		46			
			Общий объем работы по дисциплине	48	5		100			

5 семестр

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	24	24
ТК9	Тестирование физической и функциональной подготовленности	6	42
ТК10	ИДЗ:		
	Опрос (ведение дневника самоконтроля)	1	12
	Презентация (разработка комплекса упражнений)	1	22
	ИТОГО		100

Дополнительные баллы

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП5	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	баллы	Учебная литература	Интернет	Видео	
			Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)								
73		РД1 РД3	Практическое занятие 1. Тема <i>Общая физическая подготовка. Адаптивный фитнес.</i>	2		П	1	ОСН1			
74		РД1 РД3	Практическое занятие 2. Тема <i>Методика подбора индивидуальных комплексов упражнений с использованием простейших тренажеров для тренировки основных физических качеств-гибкости, ловкости, координации.</i> Практическое занятие 3. Тема <i>Методика подбора индивидуальных комплексов упражнений с использованием простейших тренажеров для тренировки основных физических качеств-гибкости, ловкости, координации.</i>	4		П, КТ9	2	ОСН2			
75		РД1 РД3	Практическое занятие 4. Тема <i>Общеукрепляющие комплексы упражнений с использованием кругового метода тренировки.</i>	2		П	1	ОСН1 ДОП1			
76		РД1 РД3	Практическое занятие 5. Тема <i>Общеукрепляющие комплексы упражнений с использованием кругового метода тренировки.</i> Практическое занятие 6. <i>Общая физическая подготовка. Адаптивный фитнес.</i>	4		П КТ9	2	ОСН2 ДОП5			
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Развитие динамических качеств.		1	КТ9		ОСН3			
			Раздел 2.Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)								
77			Практическое занятие 1. Тема <i>Комплексы ЛФК для профилактики заболеваний систем обмена веществ, лечения ожирения.</i>	2		П	1				
78		РД1 РД2	Практическое занятие 2. Тема <i>Методика самостоятельного анализа функционального состояния организма. Подбор индивидуальных средств ЛФК для лечения конкретных заболеваний.</i> Практическое занятие 3. Тема <i>Методика самостоятельного анализа функционального состояния организма. Подбор индивидуальных средств ЛФК для лечения конкретных заболеваний.</i>	4		П	2				
79		РД1 РД2	Практическое занятие 4. Тема <i>Комплексы ЛФК для профилактики заболеваний систем обмена веществ, лечения ожирения.</i>	2		П	1	ОСН1			
80			Практическое занятие 5. Тема <i>Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования заболеваний дистрофического характера.</i> Практическое занятие 6. Тема <i>Тестирование физической и функциональной подготовленности.</i>	4		П ТК9	2 42				
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Развитие двигательных способностей на выносливость.		2	КТ9					
81			Конференц-неделя 9								
			Всего по контрольной точке (аттестации) 9	24	3		54				
			Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического								

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные	баллы	Учебная литература	Интернет	Видео-
			потенциала)							
82		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема <i>Подвижные игры и тренировочные задания с медицинским мячом, направленные на координацию движений ног, быстроту реакции.</i> Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Разработка комплекса упражнений	2		П	1	ОСН1 ДОП1		
					1	КТ6				
83		РД1 РД3	Практическое занятие 2. Тема <i>Подвижные игры и тренировочные задания с медицинским мячом, направленные на развитие координации движений ног, рук, быстроту реакции.</i> Практическое занятие 3. Тема <i>Игры и тренировочные задания для формирования техники ловли и передачи мяча.</i>	4		П	2	ОСН1		
84		РД1 РД3	Практическое занятие 4. Тема <i>Игры и тренировочные задания для формирования техники ловли и передачи мяча.</i>	2		П	1	ОСН1		
85		РД1 РД3	Практическое занятие 5. Тема <i>Игры и тренировочные задания для формирования техники ведения и передачи футбольного мяча.</i> Практическое занятие 6. Тема <i>Подвижные игры с элементами футбола.</i>	4		П TK10	2	ОСН1		
			Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)							
86			Практическое занятие 1. Тема <i>Подвижные игры в воде. Подводящие упражнения для изучения способов плавания кролем, на спине.</i>	2		П	1	ОСН1 ДОП2		
87		РД1 РД3	Практическое занятие. 2 Тема <i>Изучение техники стартов и поворотов.</i> Практическое занятие 3. Тема <i>Техника плавания кролем.</i>	4		П КТ10	2	ОСН1		
88		РД1 РД3	Практическое занятие. 4 Тема <i>Техника плавания кролем.</i>	2		П КТ10	1	ОСН1 ОСН2		
89		РД1 РД3	Практическое занятие.5 Тема <i>Защита разработанных комплексов упражнений (презентация).</i> Практическое занятие.6 Тема <i>Тестирование физической и функциональной подготовленности.</i>	4		П TK10	2 34	ОСН1 ОСН2		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Разработка комплекса упражнений		1			ДОП2	ЭР1	
90			Конференц-неделя 10							
			Всего по контрольной точке (аттестации) 10	24	2		46			
			Общий объем работы по дисциплине	48	5		100			

6 семестр

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	24	24
TK11	Тестирование физической и функциональной подготовленности	6	42
TK12	ИДЗ:		
	Опрос (ведение дневника самоконтроля)	1	12
	Презентация (разработка комплекса упражнений)	1	22
ИТОГО			100

Дополнительные баллы

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП6	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 материалы	баллы	Учебная литература	Интернет	Видео	
			Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)								
91		РД1 РД3	Практическое занятие 1. Тема <i>Общеразвивающие прикладные упражнения с определенной амплитудой, темпом и ритмом.</i>	2		П	1,5	ОСН1			
92		РД1 РД3	Практическое занятие 2. Тема <i>Общеукрепляющие комплексы ЛФК с увеличенной амплитудой, темпом и ритмом.</i>	2		П, КТ11	1,5	ОСН2			
93		РД1 РД3	Практическое занятие 3. Тема <i>Общеукрепляющие комплексы ЛФК с отягощением для воспитания силы (гантели, набивные мячи).</i>	2		П	1,5	ОСН1 ДОП1			
94		РД1 РД3	Практическое занятие 4. Тема <i>Общеразвивающие прикладные упражнения для воспитания выносливости (упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения).</i>	2		П КТ11	1,5	ОСН2 ДОП1			
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Развитие выносливости.		1	КТ11		ОСН3			
			Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)								
95			Практическое занятие 1. Тема <i>Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний сенсорных систем организма.</i>	2		П	1,5				
96		РД1 РД2	Практическое занятие 2. Тема <i>Комплексы упражнений по методике пилатес для укрепления глубоких мышц корпуса, пояса верхних и нижних конечностей.</i>	2		П	1,5				
97		РД1 РД2	Практическое занятие 3. Тема <i>Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования заболеваний дистрофического характера.</i>	2		П	1,5	ОСН1			
98			Практическое занятие 4. Тема <i>Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования заболеваний дистрофического характера. Тестирование физической и функциональной подготовленности.</i>	2		П ТК11	1,5 42				
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Развитие двигательных способностей на выносливость.		2	КТ11					
			Всего по контрольной точке (аттестации) 11	16	3		54				
			Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)								
99		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема <i>Тренировочные задания с мелкими предметами, направленные на быстроту реакции.</i>	2		П	1,5	ОСН1 ДОП1			
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной		1	КТ12					

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные материалы	баллы	Учебная литература	Интернет	Видео
			работы студента: Разработка комплекса упражнений							
100		РД1 РД3	Практическое занятие 2. Тема <i>Подвижные игры и тренировочные задания с медицинским мячом, направленные на координацию движений рук и ног, быстроту реакции.</i>	2		П	1,5	ОСН1		
101		РД1 РД3	Практическое занятие 3. Тема <i>Игры и тренировочные задания для формирования техники верхней передачи мяча.</i>	2		П	1,5	ОСН1		
102		РД1 РД3	Практическое занятие 4. Тема <i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	2		П ТК12	1,5	ОСН1		
			Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)							
103			Практическое занятие 1. Тема <i>Основы техники бега. Бег трусцой</i>	2		П	1,5	ОСН1 ДОП2		
104		РД1 РД3	Практическое занятие. 2 Тема <i>Легкоатлетические специальные комплексы упражнений на формирование выносливости и правильной техники бега (темповый метод).</i>	2		П КТ12	1,5	ОСН1		
105		РД1 РД3	Практическое занятие 3. Тема <i>Тактика преодоления коротких и средних дистанций.</i>	2		П КТ12	1,5	ОСН1 ОСН2		
106		РД1 РД3	Практическое занятие. 4 Тема <i>Тестирование физической и функциональной подготовленности. Защита ИДЗ.</i>	2		П ТК12	1,5 34	ОСН1 ОСН2		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Разработка комплекса упражнений		1			ДОП2	ЭР4	
			Всего по контрольной точке (аттестации) 12	16	2		46			
			Общий объем работы по дисциплине	32	5		100			

7 семестр

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	24	24
ТК13	Тестирование физической и функциональной подготовленности	6	42
ТК14	ИДЗ:		
	Опрос (ведение дневника самоконтроля)	1	12
	Презентация (разработка комплекса упражнений)	1	22
	ИТОГО		100

Дополнительные баллы

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП7	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 материалы	баллы	Учебная литература	Интернет	Видео
			Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация							

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение					
				Ауд.	Сам.	Оценочные	баллы	Учебная литература	Интернет	Видео-	
			физического потенциала)								
107		РД1 РД3	Практическое занятие 1. Тема <i>Общеразвивающие прикладные упражнения с отягощением (набивные мячи).</i>	2		П	1,5	ОСН1			
108		РД1 РД3	Практическое занятие 2. Тема <i>Общеразвивающие прикладные упражнения с отягощением (гантели).</i>	2		П, КТ13	1,5	ОСН2			
109		РД1 РД3	Практическое занятие 3. Тема <i>Общеразвивающие прикладные упражнения для воспитания выносливости (упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения).</i>	2		П	1,5	ОСН1 ДОП1			
110		РД1 РД3	Практическое занятие 4. Тема <i>Общеразвивающие прикладные упражнения для воспитания выносливости (упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения).</i>	2		П КТ13	1,5	ОСН2 ДОП1			
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Развитие двигательных качеств.		1	КТ13		ОСН3			
			Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)								
111			Практическое занятие 1. Тема <i>Комплексы упражнений по методике бодифлекс.</i>	2		П	1,5				
112		РД1 РД2	Практическое занятие 2. Тема <i>Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования заболеваний дистрофического характера.</i>	2		П	1,5				
113		РД1 РД2	Практическое занятие 3. Тема <i>Комплексы упражнений по методике бодифлекс.</i>	2		П	1,5	ОСН1			
114			Практическое занятие 4. Тема <i>Комплексы упражнений по методике бодифлекс. Тестирование физической и функциональной подготовленности.</i>	2		П ТК13	1,5 42				
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Развитие двигательных способностей на выносливость.		2	КТ13					
			Всего по контрольной точке (аттестации) 13	16	3		54				
			Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)								
115		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема <i>Подвижные игры и тренировочные задания с мелкими предметами, направленные на быстроту реакции.</i>	2		П	1,5	ОСН1 ДОП1			
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Разработка комплекса упражнений		1	КТ14					
116		РД1 РД3	Практическое занятие 2. Тема <i>Подвижные игры и тренировочные задания с мелкими предметами, направленные на быстроту реакции.</i>	2		П	1,5	ОСН1			
117		РД1 РД3	Практическое занятие 3. Тема <i>Освоение техники настольного тенниса.</i>	2		П	1,5	ДОП3			
118		РД1 РД3	Практическое занятие 4. Тема <i>Освоение техники настольного тенниса.</i>	2		П ТК14	1,5	ОСН1 ДОП2			
			Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)								
119			Практическое занятие 1. Тема	2		П	1,5	ОСН1			

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные баллы	Учебная литература	Интернет	Видео	
			Основы техники плавания и удержания тела на воде.					ДОП2		
120		РД1 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Подвижные игры в воде. Подводящие упражнения для изучения способа плавания баттерфляй.	2		П КТ14	1,5	ОСН1		
121		РД1 РД3	Практическое занятие 3. Тема Совершенствование техники плавания различными способами.	2		П КТ12	1,5	ОСН1 ОСН2		
122		РД1 РД3	Практическое занятие. 4 Тема Тестирование физической и функциональной подготовленности. Защита ИДЗ.	3		П ТК12	1,5 34	ОСН1 ОСН2		
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Разработка комплекса упражнений		1			ДОП2		
			Всего по контрольной точке (аттестации) 14	17	2		46			
			Общий объем работы по дисциплине	33	5		100			

8 семестр

Оценочные мероприятия			
Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	24	24
ТК15	Тестирование физической и функциональной подготовленности	6	42
ТК16	ИДЗ:		
	Опрос (ведение дневника самоконтроля)	1	12
	Презентация (разработка комплекса упражнений)	1	22
	ИТОГО		100

Дополнительные баллы			
Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП8	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 баллы	Учебная литература	Интернет	Видео		
			Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)								
123		РД1 РД3	Практическое занятие 1. Тема <i>Общеразвивающие прикладные упражнения с отягощением (набивные мячи).</i>	2		П	1,5	ОСН1			
124		РД1 РД3	Практическое занятие 2. Тема <i>Общеразвивающие прикладные упражнения с отягощением (гантели).</i>	2		П, КТ15	1,5	ОСН2			
125		РД1 РД3	Практическое занятие 3. Тема <i>Общеразвивающие прикладные упражнения для воспитания выносливости (упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения).</i>	2		П	1,5	ОСН1 ДОП1			
126		РД1 РД3	Практическое занятие 4. Тема <i>Общеразвивающие прикладные упражнения для воспитания выносливости (упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения).</i>	2		П КТ15	1,5	ОСН2 ДОП1			
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Развитие выносливости.		1	КТ15		ОСН3			

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение					
				Ауд.	Сам.	Оценочные	баллы	Учебная литература	Интернет	Видео	
			Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)								
127			Практическое занятие 1. Тема <i>Комплексы упражнений по методике бодифлекс.</i>	2		П	1,5				
128		РД1 РД2	Практическое занятие 2. Тема <i>Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования заболеваний дистрофического характера.</i>	2		П	1,5				
129		РД1 РД2	Практическое занятие 3. Тема <i>Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования заболеваний дистрофического характера.</i>	2		П	1,5	ОСН1			
130			Практическое занятие 4. Тема <i>Тестирование физической и функциональной подготовленности.</i>	2		П	1,5				
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Развитие двигательных способностей на выносливость.		2	TK15	42				
			Всего по контрольной точке (аттестации) 15	16	3		54				
			Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)								
131		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема <i>Подвижные игры и тренировочные направленные на координацию движений ног и рук.</i>	2		П	1,5	ОСН1 ДОП1			
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Разработка комплекса упражнений		1	KT16					
132		РД1 РД3	Практическое занятие 2. Тема <i>Подвижные игры и тренировочные задания с мелкими предметами, направленные на быстроту реакции.</i>	2		П	1,5	ОСН1			
133		РД1 РД3	Практическое занятие 3. Тема <i>Основы настольного тенниса.</i>	2		П	1,5	ОСН1 ДОП3			
134		РД1 РД3	Практическое занятие 4. Тема <i>Основы настольного тенниса.</i>	2		П	1,5	ОСН1			
						TK16					
			Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)								
135			Практическое занятие 1. Тема <i>Совершенствование навыков бега на ровной и слабонаклонной поверхности.</i>	2		П	1,5	ОСН1 ДОП2			
136		РД1 РД3	Практическое занятие. 2 Тема <i>Совершенствование навыков бега на ровной и слабонаклонной поверхности.</i>	2		П	1,5	ОСН1			
						KT16					
137		РД1 РД3	Практическое занятие 3. Тема <i>Кроссовый метод тренировки выносливости.</i>	2		П	1,5	ОСН1 ОСН4			
						KT16					
138		РД1 РД3	Практическое занятие. 4 Тема <i>Тестирование физической и функциональной подготовленности. Защита ИДЗ.</i>	3		П	1,5	ОСН1 ОСН4			
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Разработка комплекса упражнений		1			ДОП2	ЭР1		
			Всего по контрольной точке (аттестации) 16	17	2		46				

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные баллы	Учебная литература	Интернет	Видео-	
			Общий объем работы по дисциплине	33	5		100			
			Общий объем работы по дисциплине за 1-8 семестры	338	40					

Информационное обеспечение:

№ (код)	Основная учебная литература (ОСН)	№ (код)	Название электронного ресурса (ЭР)	Адрес ресурса
ОС Н 1	Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник для вузов / под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. - Москва: Советский спорт, 2014. - 456 с. - Библиография в конце разделов. - Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806974.html (дата обращения: 04.02.2020)	ЭР 1	Электронный курс «Прикладная физическая культура/ Элективные дисциплины по ФКиС».	Режим доступа: https://stud.lms.tpu.ru/course/view.php?id=2703
ОС Н 2	Капилевич, Л.В. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / Л.В. Капилевич; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). - Томск: Изд-во ТПУ, 2013. - 150 с. - Режим доступа: http://catalog.lib.tpu.ru/catalogue/simple/document/RU/TPU/book/327257 (дата обращения: 04.02.2020)	ЭР 2	Электронная библиотека системы «Консультант студента»	Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/pugs-mpei.html
ОС Н 3	Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 12-е изд., испр. — Москва: Академия, 2014. — 479 с. — Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование. — Бакалавриат. — Библиогр.: с. 472-473.. — ISBN 978-5-4468-0491-7. Режим доступа: http://catalog.lib.tpu.ru/catalogue/advanced/document/RU%5CTPU%5Cbook%5C270521 (дата обращения: 08.02.2019)	ЭР 3	Электронная библиотека системы «Лань»	Режим доступа: http://e.lanbook.com/books
ОС Н 4	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для вузов / под ред. А.А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 268 с.: ил. — Высшее образование. Бакалавриат. Высшее образование. Физическая культура и спорт. - Библиограф. 264 с.	ЭР 4	Электронная библиотека системы Znanium.com	Режим доступа: https://new.znanium.com/
№ (код)	Дополнительная учебная литература (ДОП)	№ (код)	Видеоресурсы (ВР)	Адрес ресурса
ДО П 1	Физическая культура и физическая подготовка: учебник для вузов / под ред. В. Я. Кикоты ; И. С. Барчукова. — Москва: ЮНИТИ, 2011. — 431 с.: ил. — Библиогр.: с. 428. — Режим доступа: http://catalog.lib.tpu.ru/catalogue/simple/document/RU%5CTPU%5Cbook%5C218070 (дата обращения: 09.02.2019)	ВР 1		
ДО П 2	Столяров В.И. Современная теория физического воспитания (проблемы, пути решения, инновационная концепция) [Электронный ресурс] / В.И. Столяров // Наука и спорт: современные тенденции – 2016 -. №1. – Режим доступа: https://elibrary.ru/item.asp?id=25650939 (дата обращения: 04.02.2019)	ВР 2		

Составил: _____ (Баранова Е.А.)
«__» _____ 20__ г.

Согласовано:
И.о. зав. кафедрой-
руководителя отделения ОФК ШБИП _____ (С.Н. Капитанов)
«__» _____ 20__ г.