

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ - ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ**

2022/2023 учебный год

ОЦЕНКИ			Дисциплина <i>«Физическая культура и спорт»</i>	Лекции	8	час.
«Отлично»	A	90 - 100 баллов		по направлению <u>код и название направления</u>	Практ. занятия	16
	«Хорошо»	B	80 – 89 баллов		Лаб. занятия	-
C		70 – 79 баллов	Всего ауд. работа		24	час.
«Удовл.»	D	65 – 69 баллов	СРС		48	час.
	E	55 – 64 баллов	ИТОГО		72	час.
Зачтено	P	55 - 100 баллов			2	з.е.
Неудовлетворительно / незачтено	F	0 - 54 баллов				

Результаты обучения по дисциплине (сформулировать для конкретной дисциплины):

РД1	Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.)
РД2	Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности

**Оценочные мероприятия**

Для дисциплин с формой контроля – зачет

Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
<b>Текущий контроль:</b>			
П		4	8
ТК2	ИДЗ	8	72
ТК3	Тест Итоговый		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</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	Видеоресурсы
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 2		РД1 РД2	Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Социально-биологические основы физической культуры	2		П	2	ОСН 1		
			Практическое занятие 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2		ТК6	7			
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: 1. Определение: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, совершенство, подготовленность. 2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания. 3. Социальные функции физической культуры и спорта. 4. Современное состояние физической культуры и спорта. 5. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. 6. Основные положения организации физического воспитания в вузе.		6	ТК2	3	ДОП 2		
3 4		РД1 РД2	Лекция 2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности	2		П	2	ОСН 1	ЭР1	
			Практическое занятие 2. Социально-биологические основы физической культуры	2		ТК6	7			
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: 1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. 2. Влияние образа жизни на здоровье. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. 3. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. 4. Способы регуляции образа жизни. 5. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.		6	ТК2	3		ЭР1	
5 6		РД1 РД2	Лекция 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физ. упражнениями и спортом. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2		П	2	ОСН 1		
			Практическое занятие 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	2		ТК6	7			
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: 1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. 2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Формы самостоятельных занятий. Содержание		6	ТК2	3	ДОП 2 ОСН1 ОСН2 ОСН3		

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
			самостоятельных занятий. 4. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. 5. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов ОСН1 6. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. 7. Гигиенические требования при проведении занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.							
7		РД2 РД1	Лекция 4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2		П	2	ОСН 1 ОСН3		
8			Практическое занятие 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности Выполнение творческого задания.	2		ТК6	15			
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: 1. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. 2. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. 3. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. 4. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. 5. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).		6		ТК2	3	ДОП 2 ОСН1 ОСН3	
9			<b>Конференц-неделя 1</b>							
			<b>Всего по контрольной точке (аттестации) 1</b>	<b>16</b>			<b>52</b>			
10		РД1 РД2	Практическое занятие 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физ. упражнениями и спортом.	2		П	7			
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: 1. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. 2. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. 3. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. 4. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных		6		ТК2	3	ДОП 2 ЭР1	

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
			занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. 5.Дневник самоконтроля.							
12		РД2 РД1	Практическое занятие 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: 1.Методические принципы физического воспитания. 2. Методы физического воспитания. 3 Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. 4. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).	2	6	TK6 TK2	7 3	ОСН 1 ДОП 2		ЭР2 ЭР3
14		РД1 РД2	Практическое занятие 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений Выполнение творческого задания. Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. 2.Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. 3.Возможные формы организации тренировки в вузе	2	6	TK6 TK2	15 3	ОСН 1 ДОП 2 ОСН1 ОСН2		
16		РД1 РД2	Практическое занятие 8. <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</i> Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: 1.Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок.	2		TK6 TK2	7 3		ДОП 2	ЭР2

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Кол-во часов		Оценочное мероприятие	Кол-во баллов	Информационное обеспечение		
			Ауд.	Сам.			Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Учебная деятельность						
			Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). 2. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. <i>Итоговый тест.</i>						
18			<b>Конференц-неделя 2</b>		ДПЗ	20			
			<b>Всего по контрольной точке (аттестации) 2</b>			56			
			<b>Общий объем работы по дисциплине</b>		24	48	100		

### Информационное обеспечение:

№ (код)	Основная учебная литература (ОСН)
ОСН 1	1.Алексеев, Сергей Викторович. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий : учебник для вузов / С. В. Алексеев; Московский государственный юридический университет имени О. Е. Кутафина (МГЮА) ; под ред. П. В. Крашенинникова. — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2014. — 681 с.: ил. — Библиогр.: с. 675-678. — Библиография в примечаниях.. — ISBN 978-5-238-02540-7. Схема доступа: <a href="http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=7&amp;sid=3824ee6a-3679-4638-a62c-ec0e3b8163eb%40pdc-v-sessmgr06&amp;bdata=Jmxhbm9cnUmc210ZT11ZH MtbG12ZSZzY29wZT1zaXRI#AN=edsulo.446473&amp;db=edsulo">http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=7&amp;sid=3824ee6a-3679-4638-a62c-ec0e3b8163eb%40pdc-v-sessmgr06&amp;bdata=Jmxhbm9cnUmc210ZT11ZH MtbG12ZSZzY29wZT1zaXRI#AN=edsulo.446473&amp;db=edsulo</a>
ОСН 2	2.Кабачков, Виталий Алексеевич. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / В. А. Кабачков, В. А. Куренцов, Э. А. Зюрин. — Москва: Академия, 2015. — 224 с.: ил. — Высшее образование. Бакалавриат. —Физическая культура и спорт. — Словарь терминов: с. 219-221. — ISBN 978-5-4468-1482-4. Схема доступа: <a href="http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=9&amp;sid=3824ee6a-3679-4638-a62c-ec0e3b8163eb%40pdc-v-sessmgr06&amp;bdata=Jmxhbm9cnUmc210ZT11ZH MtbG12ZSZzY29wZT1zaXRI#AN=edsbas.DB95EED6&amp;db=edsbas">http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=9&amp;sid=3824ee6a-3679-4638-a62c-ec0e3b8163eb%40pdc-v-sessmgr06&amp;bdata=Jmxhbm9cnUmc210ZT11ZH MtbG12ZSZzY29wZT1zaXRI#AN=edsbas.DB95EED6&amp;db=edsbas</a>
ОСН3	3.Холодов, Жорж Константинович. 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. Схема доступа: <a href="http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=20&amp;sid=3824ee6a-3679-4638-a62c-ec0e3b8163eb%40pdc-v-sessmgr06&amp;bdata=Jmxhbm9cnUmc210ZT11ZH MtbG12ZSZzY29wZT1zaXRI#AN=edsipr.32103&amp;db=edsipr">http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=20&amp;sid=3824ee6a-3679-4638-a62c-ec0e3b8163eb%40pdc-v-sessmgr06&amp;bdata=Jmxhbm9cnUmc210ZT11ZH MtbG12ZSZzY29wZT1zaXRI#AN=edsipr.32103&amp;db=edsipr</a>
№ (код)	Дополнительная учебная литература (ДОП)

№ (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>	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>	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
ЭР3	<a href="http://www.wikipedia.ru/">http://www.wikipedia.ru/</a> Internet-ресурсы (в т.ч. в среде LMS MOODLE и др. образовательные и библиотечные ресурсы):	
№ (код)	Видеоресурсы (ВР)	Адрес

ДОП 1	Физическая культура и физическая подготовка : учебник для вузов / под ред. В. Я. Кикотя ; И. С. Барчукова. — Москва: ЮНИТИ, 2011. — 431 с.: ил. — Библиогр.: с. 428.. — ISBN 978-5-238-01157-8. <a href="http://catalog.lib.tpu.ru/catalogue/simple/document/RU%5CTPU%5Cbook%5C218070">http://catalog.lib.tpu.ru/catalogue/simple/document/RU%5CTPU%5Cbook%5C218070</a>
ДОП 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: <a href="https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/269185/#1">https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/269185/#1</a>
ДОП3	Глазин А.А., Кучковская Н.В. Особенности стратегического планирования в деятельности спортивных организаций [Электронный ресурс] /А. А. Глазин, Н.В. Кучковская // Физическое воспитание и спортивная тренировка – 2016.- №4.-Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/321308/#1">https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/321308/#1</a> <a href="http://catalog.lib.tpu.ru/catalogue/simple/document/RU%5CTPU%5Cbook%5C149548">http://catalog.lib.tpu.ru/catalogue/simple/document/RU%5CTPU%5Cbook%5C149548</a>

		ресурса
ВР 1		
ВР 2		

Составил: Соболева А.А. , Хасанова Р.Р.

«30» августа 2022 г.

Согласовано:  
Руководитель подразделения  
«30» августа 2022 г.



И.А. Беловсов