

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

ДИСЦИПЛИНА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

(очная форма обучения)

1 КУРС

1 СЕМЕСТР

№ занятия	посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / Max	Накопительная стоимость / балл	Кол-во часов на самостоятельную работу
1	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		0.5	
2	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		1	
3	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		1.5	
4	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		2	
5	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		2.5	
6	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		3	
7	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		3.5	
8	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		4	
9	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		4.5	
10	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		5	
11	0.5	Практические занятия: упражнения с упругими сопротивлениями: с эспандерами, резиновыми бинтами и др.		5.5	
12		Текущий контроль – 1 – контрольные нормативы	9/11	16.5	
13	0.5	Практические занятия: упражнения с отягощениями и опорой. Развитие координации		17	
14	0.5	Практические занятия: упражнения с отягощениями и опорой. Развитие координации		17.5	
15	0.5	Практические занятия: упражнения с отягощениями и опорой. Развитие координации		18	
16	0.5	Практические занятия: упражнения с отягощениями и опорой. Развитие координации		18.5	
17	0.5	Практические занятия: Упражнения с сопротивлением		19	
18	0.5	Практические занятия: Упражнения с сопротивлением		19.5	
19	0.5	Практические занятия: Развитие координации		20	
20	0.5	Практические занятия: Развитие координации и силы		20.5	
21	0.5	Практические занятия: Развитие выносливости		21	

22	0.5	Практические занятия: Развитие баланса и равновесия		21.5	
23	0.5	Практические занятия: Развитие баланса и равновесия		22	
24	0.5	Практические занятия: Развитие баланса и равновесия		22.5	
25	0.5	Практические занятия: Развитие баланса и равновесия		23	
26	0.5	Практические занятия: Развитие баланса и равновесия		23.5	
27	0.5	Практические занятия: Развитие баланса и равновесия		24	
28	0.5	Практические занятия: Развитие баланса и равновесия		24.5	
29	0.5	Практические занятия: Развитие баланса и равновесия		25	
30	0.5	Практические занятия: Развитие баланса и равновесия		25.5	
31	0.5	Практические занятия: Развитие баланса и равновесия		26	
Итоговая сумма баллов за 1 семестр				9/26	

2 семестр

№ занятия	посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / Max	Накопительная стоимость / балл	Кол-во часов на самостоятельную работу
1	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		0.5	
2	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		1	
3	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		1.5	
4	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		2	
5	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		2.5	
6	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		3	
7	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		3.5	
8	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		4	
9	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		4.5	
10	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		5	
11	0.5	Практические занятия: Развитие координации		5.5	
12		Текущий контроль-1 (комплекс ГТО)	19/24	29.5	
13	0.5	Практические занятия: Развитие силы и выносливости		30	
14	0.5	Практические занятия: Развитие силы и выносливости		30.5	
15	0.5	Практические занятия: Развитие силы и выносливости		31	

16	0.5	Практические занятия: Развитие силы и выносливости		31.5	
17	0.5	Практические занятия: Развитие силы		32	
18	0.5	Практические занятия: Развитие силы		32.5	
19	0.5	Практические занятия: Развитие силы		33	
20	0.5	Практические занятия: Развитие силы		33.5	
21	0.5	Практические занятия: Развитие силы		34	
22	0.5	Практические занятия: Развитие силы		34.5	
23	0.5	Практические занятия: Развитие силы		35	
24	0.5	Практические занятия: Развитие силы		35.5	
25	0.5	Практические занятия: Развитие быстроты		36	
26	0.5	Практические занятия: Развитие быстроты		36.5	
27	0.5	Практические занятия: Развитие быстроты		37	
28	0.5	Практические занятия: Развитие быстроты		37.5	
29	0.5	Практические занятия: Развитие быстроты		38	
30	0.5	Практические занятия: Развитие быстроты		38.5	
31	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		39	
32	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		39.5	
33	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		40	
34	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		40.5	
35	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		41	
36	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		41.5	
37	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		42	
38	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		42.5	
39	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		43	
40	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		43.5	
41	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		44	
Итоговая сумма баллов за 2 семестр				19/44	
Зачет				22/30	
Итоговая сумма баллов за 1 курс				50/100	

Дополнительный модуль (1 курс)			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Кол-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Анализ техники видов легкой атлетики	30
2	По расписанию преподавателя	Правила и судейство	10

		соревнований по легкой атлетике	
3	По расписанию преподавателя	Реферат по заданию преподавателя	10

2 курс

3 семестр

№ занятия	посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / Max	Накопительная стоимость / балл	Кол-во часов на самостоятельную работу
1	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		0.5	
2	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		1	
3	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		1.5	
4	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		2	
5	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		2.5	
6	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		3	
7	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		3.5	
8	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		4	
9	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		4.5	
10	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		5	
11	0.5	Практические занятия: развитие координации		5.5	
12		Текущий контроль – 1 – контрольные нормативы	21/25	30.5	
13	0.5	Практические занятия: Развитие силы и специальной выносливости		31	
14	0.5	Практические занятия: Развитие силы и специальной выносливости		31.5	
15	0.5	Практические занятия: Развитие силы и специальной выносливости		32	
16	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		32.5	
17	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		33	
18	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		33.5	
19	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		34	
20	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		34.5	
21	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		35	
22	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		35.5	
23	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		36	
24	0.5	Практические занятия: Выполнение		36.5	

		соревновательных упражнений			
25	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		37	
26	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		37.5	
27	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		38	
28	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		38.5	
29	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		39	
30	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		40.5	
31	0.5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		41	
Итоговая сумма баллов за 3 семестр				21/41	

4 семестр

№ занятия	посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / Max	Накопительная стоимость / балл	Кол-во часов на самостоятельную работу
1	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		0.5	
2	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		1	
3	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		1.5	
4	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		2	
5	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		2.5	
6	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		3	
7	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		3.5	
8	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		4	
9	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		4.5	
10	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		5	
11	0.5	Практические занятия: развитие координации		5.5	
12		Текущий контроль – 1 – контрольные нормативы (комплекс ГТО)	7/9	14.5	
13	0.5	Практические занятия: развитие специальной выносливости		15	
14	0.5	Практические занятия: развитие специальной выносливости		15.5	
15	0.5	Практические занятия: развитие специальной выносливости		16	
16	0.5	Практические занятия: развитие специальной выносливости		16.5	
17	0.5	Практические занятия: развитие выносливости и координации		17	
18	0.5	Практические занятия: развитие выносливости и координации		17.5	

19	0.5	Практические занятия: развитие координации		18	
20	0.5	Практические занятия: развитие координации и силы		18.5	
21	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		19	
22	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		19.5	
23	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		20	
24	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		20.5	
25	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		21	
26	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		21.5	
27	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		22	
28	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		22.5	
29	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		23	
30	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		23.5	
31	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		24	
32	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		24.5	
33	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		25	
34	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		25.5	
35	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		26	
36	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		26.5	
37	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		27	
38	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		27.5	
39	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		28	
40	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		28.5	
41	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		29	
Итоговая сумма баллов за 4 семестр				7/29	
Зачет				22/30	
Итоговая сумма баллов за 2 курс				50/100	

3 курс**5 семестр**

№ занятия	посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / Max	Накопительная стоимость / балл	Кол-во часов на самостоятельную работу
1	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		0.5	
2	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		1	
3	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		1.5	
4	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		2	
5	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		2.5	
6	0.5	Практические занятия: физическая подготовка		3	
7		ТК-3 – Защита реферата	14/30	33	
8	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		33.5	
9	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		34	
10	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		34.5	
11	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		35	
12	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		35.5	
13	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		36	
14	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		36.5	
15	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		37	
16	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		37.5	
17	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		38	
18	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		38.5	
19	0.5	Практические занятия: выполнение соревновательных упражнений		39	
20		ТК-4 (Участие в соревнованиях по легкой атлетике)	14/31	70	
Итоговая сумма баллов за 5 семестр				28/70	
Зачет				22/30	
Итоговая сумма баллов за 3 курс				50/100	

(Заочная форма обучения)

1 курс

1 семестр

№ занятия	посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / Max	Накопительная стоимость / балл	Кол-во часов на самостоятельную работу
1		Практические занятия: упражнения с использованием собственной массы тела. Упражнения с партнером			12
2		Практические занятия: упражнения с упругими сопротивлениями: тяги с эспандерами, резиновыми бинтами и др. ТК-1 – контрольные нормативы по ОФП	9/20	20	12
3		Практические занятия: развитие равновесия и баланса. ТК-2 – контрольные нормативы по СФП	5/15	35	42
Итоговая сумма баллов за 1 семестр			14/35		

2 семестр

№ занятия	посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / Max	Накопительная стоимость / балл	Кол-во часов на самостоятельную работу
1		Практические занятия: упражнения на гибкость. ТК-1 – контрольные нормативы по ОФП	10/20	10	34
2		Практические занятия: базовые навыки			11
3		Практические занятия: ТК-2 – контрольные нормативы по СФП	4/15	35	11
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			14/35		
Зачет			22/30		
Итоговая сумма баллов за 1 курс			50/100		

2 курс
3 семестр

№ занятия	посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / Max	Накопительная стоимость / балл	Кол-во часов на самостоятельную работу
1		Практическое занятие: Упражнения на развитие выносливости. ТК-1 – контрольные нормативы по ОФП	9/20	20	32
2		Практическое занятие: выполнение соревновательных упражнений.			5
3		Практическое занятие: ТК-2 – контрольные нормативы по СФП	7/16	36	5
Итоговая сумма баллов за 3 семестр			16/36		

4 семестр

№ занятия	посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / Max	Накопительная стоимость / балл	Кол-во часов на самостоятельную работу
1		Практическое занятие: упражнения на развитие координации. ТК-1 – контрольные нормативы по ОФП	8/18	18	32
2		Практическое занятие: выполнение соревновательных упражнений			12
3		Практическое занятие: ТК-2 – контрольные нормативы по СФП	4/16	34	12
Итоговая сумма баллов за 4 семестр			12/34		
Зачет			22/30		
Итоговая сумма баллов за 2 курс			50/100		

3 курс
5 семестр

№ занятия	посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / Max	Накопительная стоимость / балл	Кол-во часов на самостоятельную работу
1		Практическое занятие: развитие координации			10
2		Практическое занятие: упражнения с помощью, с сопротивлением.	7/15		10

		ТК-1 – контрольные нормативы по ОФП			
3		Практическое занятие: специальные подводящие упражнения			11
4		Практическое занятие: ТК-3 – контрольные нормативы комплекса ГТО	10/25		11
Итоговая сумма баллов за 5 семестр			17/40		

6 семестр

№ занятия	посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / Max	Накопительная стоимость / балл	Кол-во часов на самостоятельную работу
1		Практическое занятие: упражнения с отягощениями. Развитие координации. ТК-1 – контрольные нормативы по ОФП	8/18	18	10
2		Практическое занятие: специальные и соревновательные упражнения.			8
3		Практическое занятие: специальные и соревновательные упражнения			9
4		Практическое занятие: ТК-2 – контрольные нормативы по СФП	3/12	30	9
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			11/30		
Зачет			22/30		
Итоговая сумма баллов за 3 курс			50/100		