

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»



Рабочая программа учебной дисциплины
Физкультурно-спортивное совершенствование
(Легкая атлетика)

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):
Спортивная тренировка

Формы обучения: заочная

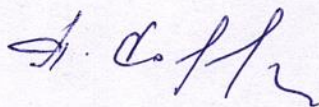
Курган 2021

Рабочая программа дисциплины «Физкультурно-спортивное совершенствование» (Легкая атлетика) составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата физическая культура (спортивная тренировка) утвержденным:

- для заочной формы обучения «30» августа 2021 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «29» сентября 2021 года, протокол № 2.

Рабочую программу составил
Ст. преподаватель



А.Ю. Сосновских

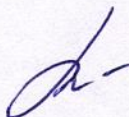
Согласовано:

Заведующий кафедрой
«Физическая культура и спорт»
канд.биол. наук, доцент



Д.А.Корюкин

Специалист по
учебно-методической работе



И.В. Тарасова

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 39 зачетных единиц трудоемкости (1404 академических часа)

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	56	6	6	6	6	6	6	6	6	8
Практические занятия	56	6	6	6	6	6	6	6	6	8
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	1348	102	210	138	174	138	174	138	174	100
Подготовка к зачету и экзамену	171	18	18	18	18	18	18	18	18	27
Подготовка к курсовой работе										36
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	1141	84	192	120	156	120	156	120	156	37
Вид промежуточной аттестации	Экзам Зачет	Зач	Зач	Зач	Зач	Зач	Зач	Зач	Зач	Экз
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	1404	108	216	144	144	144	180	144	180	108

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физкультурно-спортивное совершенствование» (Легкая атлетика) Б1.0.29 относится к Блоку 1. Обязательная часть. Изучение дисциплины базируется на результатах обучения знаниях, умениях, навыках, приобретенных студентами в средней школе, а также сформированных при изучении дисциплины: легкая атлетика, и базируется на основных положениях теории и методики физической культуры (ТиМФК)

как основной интегрирующей дисциплины в процессе профессиональной подготовки студентов. Дисциплина «Физкультурно-спортивное совершенствование» призвана существенно усилить, подготовку студентов на модели одной из спортивно-педагогических дисциплин (Легкая атлетика), включенных в учебный план, а так же повысить уровень спортивной подготовленности студентов, она направлена: на теоретическую подготовку, овладение техники основных способов передвижения на лыжах, тактическую подготовку, физическую подготовку в процессе обучения спортивным навыкам. В связи с этим студенты приобретают знания, умения и навыки, необходимые для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы по легкоатлетической подготовке и легкой атлетике. При этом данный цикл ориентирован на учебную работу (уроки физической культуры), мероприятия в режиме учебного дня и внеклассную работу (массовые формы спортивной работы), учебно-тренировочные занятия в ДЮСШ, подготовку к сдачи комплекса ГТО.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью освоения дисциплины «Физкультурно-спортивное совершенствование» (Легкая атлетика)» является развитие у студентов интереса к легкоатлетическому спорту, совершенствование технико-тактического мастерства, интегральная подготовка с учетом характера соревновательной деятельности, приобретение знаний для организации и поведения соревнований.

Задачами освоения дисциплины являются:

1. Овладение понятийным аппаратом в легкой атлетике
2. Ознакомление, овладение и совершенствование техники видов легкой атлетики.
3. Организация и методика проведения учебных и тренировочных занятий по основным разделам подготовки (теоретическая, техническая, тактическая, физическая подготовка)
4. Ознакомление с правилами соревнований и судейской практикой.
5. Выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК-4)
- способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта (ОПК-13)

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- **знать:** различную направленность тренировочных занятия в избранном виде спорта (ОПК-4)

-уметь: проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК-4)

-владеть: организацией и судейством соревнований по избранному виду спорта (ОПК-13)

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

1 семестр

Заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Оборудование. Техническая подготовка по легкой атлетике	1
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	2	Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике	1
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	3	Соревновательная деятельность по легкой атлетике: контрольные, квалификационные, официальные соревнования. Практическое судейство соревнований.	1
		Рубежный контроль №3	1
Всего:			6

4.1. Практические занятия

1 семестр

Тема раздела 1. Теоретическая подготовка по легкой атлетике.
Термины, понятия. Безопасность на занятиях
Оборудование. Техническая подготовка по легкой атлетике. - (1 час)
Рубежный контроль №1 - (1 час)

Тема раздела 2. Техничко-тактическая подготовка по легкой атлетике.
Обучение основам техники легкоатлетических видов, повторение ранее изученных видов. Упражнения повышенной интенсивности, сочетание упражнений ОФП и СФП. - (1 час)
Рубежный контроль №2 - (1 час)

Тема раздела 3. Соревновательная деятельность по легкой атлетике.
Физическая подготовка. Соревновательная деятельность по легкой атлетике.
Практическое судейство соревнований. - (1 час)
Рубежный контроль №3 - (1 час)

ВСЕГО на 1 семестр

- (6 час)

4.2. Учебно-тематический план

2 семестр

Заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Физическая подготовка. Техническая подготовка по легкой атлетике.	1
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	2	Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике	1
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	3	Соревновательная деятельность по легкой атлетике: контрольные, квалификационные, официальные соревнования. Практическое судейство соревнований.	1
		Рубежный контроль №3	1
Всего:			6

4.2. Практические занятия

2 семестр

Тема раздела 1. Теоретическая подготовка по легкой атлетике.
Термины, понятия. Физическая подготовка. Развитие основных физических качеств. Техническая подготовка по легкой атлетике. - (1 час)

Рубежный контроль №1 - (1 час)

Тема раздела 2. Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике.
Обучение основам техники легкоатлетических видов, повторение ранее изученных видов. Методы обучения. Упражнения повышенной интенсивности, сочетание упражнений ОФП и СФП - (1 час)

Рубежный контроль №2 - (1 час)

Тема раздела 3. Соревновательная деятельность по легкой атлетике.
Физическая подготовка. Соревновательная деятельность по легкой атлетике. Практическое судейство соревнований. - (1 час)

Рубежный контроль №3 - (1 час)

ВСЕГО на 2 семестр - (6 час)

4.3. Учебно-тематический план

3 семестр

Заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Физическая подготовка. Техническая подготовка по легкой атлетике.	1
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	2	Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике	1
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	3	Соревновательная деятельность по легкой атлетике. Практическое судейство соревнований.	1
		Рубежный контроль №3	1
Всего:			6

4.3. Практические занятия

3 семестр

Тема раздела 1. Теоретическая подготовка по легкой атлетике.
Термины, понятия. Физическая подготовка. Развитие основных физических качеств. Техническая подготовка по легкой атлетике. - (1 час)

Рубежный контроль №1 - (1 час)

Тема раздела 2. Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике.
Обучение основам техники видов легкой атлетики, повторение ранее изученных видов. Методы обучения. Упражнения повышенной интенсивности, сочетание упражнений СПУ, ОФП и СФП - (1 час)

Рубежный контроль №2 - (1 час)

Тема раздела 3. Соревновательная деятельность по легкой атлетике.
Физическая подготовка. Соревновательная деятельность по легкой атлетике. Практическое судейство соревнований. - (1 час)

Рубежный контроль №3 - (1 час)

ВСЕГО на 3 семестр - (6 час)

4.4. Учебно-тематический план

4 семестр

Заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Физическая подготовка. Техническая подготовка по легкой атлетике.	1
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	2	Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике	1
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	3	Соревновательная деятельность по легкой атлетике. Практическое судейство соревнований.	1
		Рубежный контроль №3	1
Всего:			6

4.4. Практические занятия

4 семестр

Тема раздела 1. Теоретическая подготовка по легкой атлетике.

Термины, понятия. Физическая подготовка. Развитие основных физических качеств. Техническая подготовка по легкой атлетике. - (1 час)

Рубежный контроль №1 - (1 час)

Тема раздела 2. Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике.

Обучение основам техники видов легкой атлетики, повторение ранее изученных видов. Методы обучения. Упражнения повышенной интенсивности, сочетание упражнений СПУ, ОФП и СФП - (1 час)

Рубежный контроль №2 - (1 час)

Тема раздела 3. Соревновательная деятельность по легкой атлетике.

Физическая подготовка. Соревновательная деятельность по легкой атлетике. Практическое судейство соревнований. - (1 час)

Рубежный контроль №3 - (1 час)

ВСЕГО на 4 семестр - (6 час)

4.5. Учебно-тематический план

5 семестр

Заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Физическая подготовка. Техническая подготовка по легкой атлетике.	1
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	2	Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике	1
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	3	Соревновательная деятельность по легкой атлетике. Практическое судейство соревнований.	1
		Рубежный контроль №3	1
Всего:			6

4.5. Практические занятия

5 семестр

Тема раздела1. Теоретическая подготовка по легкой атлетике.
Термины, понятия. Физическая подготовка. Развитие основных физических качеств. Техническая подготовка по легкой атлетике. - (1 час)

Рубежный контроль №1 - (1 час)

Тема раздела2. Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике.
Обучение основам техники видов легкой атлетики, повторение ранее изученных видов. Методы обучения. Упражнения повышенной интенсивности, сочетание упражнений СПУ, ОФП и СФП - (1 час)

Рубежный контроль №2 - (1 час)

Тема раздела3. Соревновательная деятельность по легкой атлетике.
Физическая подготовка. Соревновательная деятельность по легкой атлетике. Практическое судейство соревнований. - (1 час)

Рубежный контроль №3 - (1 час)

ВСЕГО на 5 семестр - (6 час)

4.6. Учебно-тематический план

6 семестр
Заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Физическая подготовка. Техническая подготовка по легкой атлетике.	1
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	2	Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике	1
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	3	Соревновательная деятельность по легкой атлетике. Практическое судейство соревнований.	1
		Рубежный контроль №3	1
Всего:			6

4.6. Практические занятия

6 семестр

Тема раздела 1. Теоретическая подготовка по легкой атлетике.
Термины, понятия. Физическая подготовка. Развитие основных физических качеств. Техническая подготовка по легкой атлетике. - (1 час)

Рубежный контроль №1 - (1 час)

Тема раздела 2. Техничко-тактическая подготовка по легкой атлетике.
Обучение основам техники видов легкой атлетики, повторение ранее изученных видов. Методы обучения. Упражнения повышенной интенсивности, сочетание упражнений СПУ, ОФП и СФП - (1 час)

Рубежный контроль №2 - (1 час)

Тема раздела 3. Соревновательная деятельность по легкой атлетике.
Физическая подготовка. Соревновательная деятельность по легкой атлетике. Практическое судейство соревнований. - (1 час)

Рубежный контроль №3 - (1 час)

ВСЕГО на 6 семестр - (6 час)

4.7. Учебно-тематический план

7 семестр

Заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Физическая подготовка. Техническая подготовка по легкой атлетике.	1
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	2	Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике	1
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	3	Соревновательная деятельность по легкой атлетике. Практическое судейство соревнований.	1
		Рубежный контроль №3	1
Всего:			6

4.7. Практические занятия

7 семестр

Тема раздела 1. Теоретическая подготовка по легкой атлетике.
Термины, понятия. Физическая подготовка. Развитие основных физических качеств. Техническая подготовка по легкой атлетике. - (1 час)

Рубежный контроль №1 - (1 час)

Тема раздела 2. Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике.
Обучение основам техники видов легкой атлетики, повторение ранее изученных видов. Методы обучения. Упражнения повышенной интенсивности, сочетание упражнений СПУ, ОФП и СФП - (1 час)

Рубежный контроль №2 - (1 час)

Тема раздела 3. Соревновательная деятельность по легкой атлетике.
Физическая подготовка. Соревновательная деятельность по легкой атлетике. Практическое судейство соревнований. - (1 час)

Рубежный контроль №3 - (1 час)

ВСЕГО на 7 семестр - (6 час)

4.8. Учебно-тематический план

8 семестр

Заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия

Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Физическая подготовка. Техническая подготовка по легкой атлетике.	1
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	2	Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике	1
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	3	Соревновательная деятельность по легкой атлетике. Практическое судейство соревнований.	1
		Рубежный контроль №3	1
Всего:			6

4.8. Практические занятия

8 семестр

Тема раздела 1. Теоретическая подготовка по легкой атлетике.
Термины, понятия. Физическая подготовка. Развитие основных физических качеств. Техническая подготовка по легкой атлетике. - (1 час)

Рубежный контроль №1 - (1 час)

Тема раздела 2. Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике.
Обучение основам техники видов легкой атлетики, повторение ранее изученных видов. Методы обучения. Упражнения повышенной интенсивности, сочетание упражнений СПУ, ОФП и СФП - (1 час)

Рубежный контроль №2 - (1 час)

Тема раздела 3. Соревновательная деятельность по легкой атлетике.
Физическая подготовка. Соревновательная деятельность по легкой атлетике. Практическое судейство соревнований. - (1 час)

Рубежный контроль №3 - (1 час)

ВСЕГО на 8 семестр - (6 час)

4.9. Учебно-тематический план

9 семестр

Заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Физическая подготовка. Техническая подготовка по легкой атлетике.	1
		Рубежный контроль №1	1

Рубеж 2	2	Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике	1
	3	Интегральная подготовка по легкой атлетике	2
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	4	Соревновательная деятельность по легкой атлетике. Практическое судейство соревнований.	1
		Рубежный контроль №3	1
Всего:			8

4.9. Практические занятия

9 семестр

Тема раздела1. Теоретическая подготовка по легкой атлетике.

Термины, понятия. Физическая подготовка. Развитие основных физических качеств. Техническая подготовка по легкой атлетике. - (1 час)

Рубежный контроль №1 - (1 час)

Тема раздела2. Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике.

Обучение основам техники видов легкой атлетики, повторение ранее изученных видов. Методы обучения. Упражнения повышенной интенсивности, сочетание упражнений СПУ,ОФП и СФП - (1 час)

Рубежный контроль №2 - (1 час)

Тема раздела3. Интегральная подготовка по легкой атлетике.

Использование тренировочных эффектов двигательных действий в физической, технической, тактической подготовке к соревновательной деятельности. - (2 час)

Тема раздела4. Соревновательная деятельность по легкой атлетике.

Физическая подготовка. Соревновательная деятельность по легкой атлетике. Практическое судейство соревнований. - (1 час)

Рубежный контроль №3 - (1 час)

ВСЕГО на 9 семестр - (8 час)

4.10 Курсовая работа

(для обучающихся заочной формы обучения)

Курсовая работа посвящена теоретическим основам легкой атлетики и легкоатлетической подготовки.

Курсовая работа выполняется студентам обычно в виде рукописи и должна содержать объем до 25-30 страниц и должна иметь:

- 1.Титульный лист – обычно без нумерации;
- 2.Оглавление – с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме;
- 3.Введение – с краткой аннотацией выполняемой работы;

4.Глава 1.Анализ литературных источников по теме исследования с заключением по обзору литературы и практики; с определением актуальности, объекта и предмета исследования, рабочей гипотезы;

5.Глава 2.Задачи, методы и организацию исследования;

6.Глава 3.Результаты исследования и их обсуждение (в виде таблиц и иллюстраций, с описанием полученных экспериментальных данных);

7.Выводы. Отражают решение поставленных задач, а также предположение об подтверждении или опровержении рабочей гипотезы исследования;

8.Практические рекомендации (содержат практические рекомендации и предложения по существу выполненной работы);

9.Список литературы – перечень литературы, используемой для написания текста курсовой работы (учебники, учебники с электронным доступом, дополнительная литература, интернет сайты с их названием и адресом).

10.Завершенная курсовая работа должна быть представлена в переплетенном виде.

Темы к **курсовой работе** (для заочной формы обучения)

- 1.Эволюция развития техники видов легкой атлетики.
- 2.История возникновения и развития легкой атлетики.
- 3.Содержательная ценность легкоатлетического спорта, как средства физического воспитания.
- 4.Методика начального обучения легкой атлетике.
- 5.Методы спортивной тренировки в легкой атлетике.
- 6.Педагогический контроль при занятиях легкой атлетикой.
- 7.Спортивный отбор в легкой атлетике.
- 8.Методика развития физических качеств в легкой атлетике.
- 9.Методика спортивной тренировки в легкой атлетике.
- 10.Развитие и совершенствование правил соревнований по легкой атлетике.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В целях качественной подготовки к практическим занятиям необходима самостоятельная работа студентов, направленная на анализ дополнительной литературы по теме практического занятия. Рекомендуется подготовить вопросы, вызывающие затруднения и обсудить их с преподавателем перед проведением практического занятия.

Для текущего контроля успеваемости студентов преподавателем используется балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности. Поэтому рекомендуется тщательно прорабатывать материал дисциплины при самостоятельной работе, участвовать во всех формах обсуждения и взаимодействия на практических

занятиях в целях лучшего освоения материала и получения высокой оценки по результатам освоения дисциплины.

Выполнение самостоятельной работы подразумевает самостоятельное изучение разделов дисциплины, подготовку к практическим занятиям, к рубежным контролям, подготовку к зачету, к экзамену, подготовка курсовой работы

Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:

Рекомендуемый режим самостоятельной работы
1 семестр

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	78
Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование и инвентарь.	6
Физическая подготовка по легкой атлетике	9
Техническая подготовка по легкой атлетике	9
Специальная физическая подготовка по легкой атлетике	9
Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике	9
Интегральная подготовка по легкой атлетике	9
Соревновательная деятельность по легкой атлетике: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	9
Участие в основных соревнованиях. Совершенствование технико- тактической подготовки.	9
Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады.	9
Подготовка к практическим занятиям	3
Подготовка к рубежным	3

контролям (по 1 часа на каждый рубеж)	
Подготовка к зачету	18
Всего:	102

2 семестр

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	186
Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование и инвентарь.	20
Физическая подготовка по легкой атлетике	21
Техническая подготовка по легкой атлетике	21
Специальная физическая подготовка по легкой атлетике	21
Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике	21
Интегральная подготовка по легкой атлетике	21
Соревновательная деятельность : контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	21
Участие в основных соревнованиях. Совершенствование технико- тактической подготовки.	20
Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по легкой атлетике.	20
Подготовка к практическим занятиям	3
Подготовка к рубежным контролям (по 1 часа на каждый рубеж)	3
Подготовка к зачету	18
Всего:	210

3 семестр

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	114
Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование и инвентарь.	12
Физическая подготовка по легкой атлетике	13
Техническая подготовка по легкой атлетике	13
Специальная физическая подготовка по легкой атлетике	13
Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике	13
Интегральная подготовка по легкой атлетике	13
Соревновательная деятельность: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	12
Участие в основных соревнованиях. Совершенствование технико-тактической подготовки.	12
Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по легкой атлетике.	13
Подготовка к практическим занятиям	3
Подготовка к рубежным контролям (по 1 часа на каждый рубеж)	3
Подготовка к зачету	18
Всего:	138

4 семестр

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	156
Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях.	20

Оборудование и инвентарь.	
Физическая подготовка по легкой атлетике	20
Техническая подготовка по легкой атлетике	20
Специальная физическая подготовка по легкой атлетике	20
Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике	20
Интегральная подготовка по легкой атлетике	20
Соревновательная деятельность по легкой атлетике: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	12
Участие в основных соревнованиях. Совершенствование технико-тактической подготовки.	12
Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по легкой атлетике.	12
Подготовка к практическим занятиям	3
Подготовка к рубежным контролям (по 1 часа на каждый рубеж)	3
Подготовка к зачету	12
Всего:	174

5 семестр

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	114
Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование и инвентарь.	13
Физическая подготовка по легкой атлетике	13
Техническая подготовка по легкой атлетике	13

Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике	13
Интегральная подготовка по легкой атлетике	12
Соревновательная деятельность по легкой атлетике: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	12
Участие в основных соревнованиях по легкой атлетике. Совершенствование технико-тактической подготовки.	13
Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по легкой атлетике.	12
Подготовка к практическим занятиям	3
Подготовка к рубежным контролям (по 1 часа на каждый рубеж)	3
Подготовка к зачету	18
Всего:	138

6 семестр

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	150
Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование и инвентарь.	17
Физическая подготовка по легкой атлетике	16
Техническая подготовка по легкой атлетике	16
Специальная физическая подготовка по легкой атлетике	16
Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике	17
Интегральная подготовка по легкой атлетике	17
Соревновательная деятельность по легкой атлетике: контрольные, квалификационные, официальные	17

соревнования.	
Участие в основных соревнованиях по легкой атлетике. Совершенствование технико-тактической подготовки.	17
Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по легкой атлетике.	17
Подготовка к практическим занятиям	3
Подготовка к рубежным контролям (по 1 часа на каждый рубеж)	3
Подготовка к зачету	18
Всего:	174

7 семестр

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	114
Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование и инвентарь.	13
Физическая подготовка по легкой атлетике	13
Техническая подготовка по легкой атлетике	13
Специальная физическая подготовка по легкой атлетике	13
Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике	13
Интегральная подготовка по легкой атлетике	12
Соревновательная деятельность по легкой атлетике: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	12
Участие в основных соревнованиях по легкой атлетике. Совершенствование технико-тактической подготовки.	13
Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по легкой атлетике.	12
Подготовка к практическим занятиям	3
Подготовка к рубежным контролям (по 1 часа на каждый рубеж)	3
Подготовка к зачету	18
Всего:	138

8 семестр

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	150
Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование и инвентарь.	17
Физическая подготовка по легкой атлетике	17
Техническая подготовка по легкой атлетике	17
Специальная физическая подготовка по легкой атлетике	17
Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике	17
Интегральная подготовка по легкой атлетике	17
Соревновательная деятельность по легкой атлетике: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	16
Участие в основных соревнованиях по легкой атлетике. Совершенствование технико-тактической подготовки.	16
Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по легкой атлетике.	16
Подготовка к практическим занятиям	3
Подготовка к рубежным контролям (по 1 часа на каждый рубеж)	3
Подготовка к зачету	18
Всего:	174

9 семестр

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	37
Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование и инвентарь.	5
Физическая подготовка по легкой атлетике	4

Техническая подготовка по легкой атлетике	4
Специальная физическая подготовка по легкой атлетике	4
Технико-тактическая подготовка по легкой атлетике	4
Интегральная подготовка по легкой атлетике	4
Соревновательная деятельность по легкой атлетике: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	4
Участие в основных соревнованиях по легкой атлетике. Совершенствование технико-тактической подготовки.	4
Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по легкой атлетике.	4
Подготовка к курсовой работе	36
Подготовка к экзамену	27
Всего:	100

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности студентов в КГУ (для заочной формы обучения)
2. Банк тестовых заданий к рубежным контролям № 1, № 2, № 3 (для заочной формы обучения)
3. Вопросы к экзамену, зачету (для заочной формы обучения)
4. Подготовка **курсовой работы** (для заочной формы обучения)

6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине

1 Семестр

№	Наименование	Содержание						
Заочная форма обучения								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы :	Посещение практ. занятий	Активная работа на практ. занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Бал. оценка	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 22	Кол.балл До 22	Кол.балл До 23	До 30
	Примечания:	Занятий 3 0.5×3 =1,5	Занятий 3 0.5×3 = 1,5	На 1-ом занятии	На 2-ом занятии	На 3-ом занятии		
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – не зачтено; 61...73 – } 74... 90 – } зачтено 91...100 – }						
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине. Для получения зачета «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -61 для получения «автоматически» зачтено . По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 61 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставлен зачет .						
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (зачету) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1,РК№2,РК№3.						

Заочная форма обучения Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	15-22
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	15-22
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -300 м, юноши -1000 м)	РК-3	16-23

Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№ /№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	22
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	21
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	20
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	19
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	18
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	17
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	16
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	15

Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет техникой изученных видов, применяет знания на практике, все движения выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	22
2.	Способы выполнения выполнены правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	21
3.	Способы выполнения выполнены правильно с не более одной мелкой ошибкой	20
4.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	19

5.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	18
6.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
7.	Способы выполнения выполнены с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	16
8.	Способы выполнения выполнены с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15

Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 300 м	ЮНОШИ 1000 м	Баллы за выполненный норматив
1.	51,0 и меньше	3.10,0 и меньше	18
2.	52,0	3.12,0	17
3.	53,0	3.14,0	16
4.	54,0	3.16,0	15
5.	55,0	3.18,0	14
6.	56,0	3.20,0	13
7.	57,0	3.22,0	12
8.	58,0 и более	3.25,0 и более	11

2 Семестр

№	Наименование	Содержание						
Заочная форма обучения								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы :	Посещение практ. занятий	Активная работа на практ. занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Бал. оценка	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 22	Кол.балл До 22	Кол.балл До 23	До 30
		Примечания:	Занятий 3 0.5×3 =1,5	Занятий 3 0.5×3 = 1,5	На 1-ом занятии	На 2-ом занятии	На 3-ом занятии	

2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – не зачтено; 61...73 – 74... 90 – 91...100 – } зачтено
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине. Для получения зачета «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -61 для получения «автоматически» зачтено . По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 61 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставлен зачет .
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (зачету) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2, РК№3.

Заочная форма обучения

Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	15-22
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	15-22
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -300м, юноши -1000м)	РК-3	16-23

Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	22
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	21
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	20
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	19
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	18
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	17
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	16
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	15

Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет техникой изученных видов, применяет знания на практике, все движения выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	22
2.	Способы выполнения выполнены правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	21
3.	Способы выполнения выполнены правильно с не более одной мелкой ошибкой	20
4.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	19
5.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	18
6.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
7.	Способы выполнения выполнены с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	16
8.	Способы выполнения выполнены с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15

Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 300 м	ЮНОШИ 1000 м	Баллы за выполненный норматив
1.	51,0 и меньше	3.10,0 и меньше	18
2.	52,0	3.12,0	17
3.	53,0	3.14,0	16
4.	54,0	3.16,0	15
5.	55,0	3.18,0	14
6.	56,0	3.20,0	13
7.	57,0	3.22,0	12
8.	58,0 и более	3.25,0 и более	11

3 Семестр

№	Наименование	Содержание						
Заочная форма обучения								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы :	Посещение практ. занятий	Активная работа на практ. занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Бал. оценка	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 22	Кол.балл До 22	Кол.балл До 23	До 30
		Примечания:	Занятий 3 0.5×3 =1,5	Занятий 3 0.5×3 = 1,5	На 1-ом занятии	На 2-ом занятии	На 3-ом занятии	
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – не зачтено; 61...73 – } 74... 90 – } зачтено 91...100 – }						

3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине. Для получения зачета «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -61 для получения «автоматически» зачтено. По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 61 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставлен зачет.
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (зачету) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2, РК№3.

Заочная форма обучения

Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	15-22
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	15-22
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -300 м, юноши -1000 м)	РК-3	16-23

Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	22
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	21

3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	20
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	19
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	18
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	17
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	16
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	15

Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет техникой изученных видов, применяет знания на практике, все движения выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	22
2.	Способы выполнения выполнены правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	21
3.	Способы выполнения выполнены правильно с не более одной мелкой ошибкой	20
4.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	19
5.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	18
6.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
7.	Способы выполнения выполнены с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	16
8.	Способы выполнения выполнены с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15

Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 300 м	ЮНОШИ 1000 м	Баллы за выполненный норматив
1.	51,0 и меньше	3.10,0 и меньше	18
2.	52,0	3.12,0	17
3.	53,0	3.14,0	16
4.	54,0	3.16,0	15
5.	55,0	3.18,0	14
6.	56,0	3.20,0	13
7.	57,0	3.22,0	12
8.	58,0 и более	3.25,0 и более	11

4 Семестр

№	Наименование	Содержание						
Заочная форма обучения								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы :	Посещение занятий	Активная работа на занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Бал. оценка	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 22	Кол.балл До 22	Кол.балл До 23	До 30
		Примечания:	Занятий 3 0.5×3 =1,5	Занятий 3 0.5×3 = 1,5	На 1-ом занятии	На 2-ом занятии	На 3-ом занятии	

2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – не зачтено; 61...73 – 74... 90 – } зачтено 91...100 –
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине. Для получения зачета «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -61 для получения «автоматически» зачтено . По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 61 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставлен зачет .
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (зачету) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2, РК№3.

Заочная форма обучения Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	15-22
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	15-22
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -300м, юноши -1000м)	РК-3	16-23

Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	22
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	21
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	20
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	19
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	18
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	17
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	16
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	15

Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет техникой изученных видов, применяет знания на практике, все движения выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	22
2.	Способы выполнения выполнены правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	21
3.	Способы выполнения выполнены правильно с не более одной мелкой ошибкой	20
4.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	19
5.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	18
6.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
7.	Способы выполнения выполнены с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	16
8.	Способы выполнения выполнены с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15

Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 300 м	ЮНОШИ 1000 м	Баллы за выполненный норматив
1.	51,0 и меньше	3.10,0 и меньше	18
2.	52,0	3.12,0	17
3.	53,0	3.14,0	16
4.	54,0	3.16,0	15
5.	55,0	3.18,0	14
6.	56,0	3.20,0	13
7.	57,0	3.22,0	12
8.	58,0 и более	3.25,0 и более	11

5 Семестр

№	Наименование	Содержание						
Заочная форма обучения								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы :	Посещение занятий	Активная работа на занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Бал. оценка	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 22	Кол.балл До 22	Кол.балл До 23	До 30
		Примечания:	Занятий 3 0.5×3 =1,5	Занятий 3 0.5×3 = 1,5	На 1-ом занятии	На 2-ом занятии	На 3-ом занятии	
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – не зачтено; 61...73 – 74... 90 – 91...100 – } зачтено						

3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине. Для получения зачета «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -61 для получения «автоматически» зачтено. По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 61 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставлен зачет.
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (зачету) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2, РК№3.

Заочная форма обучения

Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	15-22
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	15-22
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -300 м, юноши -1000 м)	РК-3	16-23

Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	22
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	21
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	20
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	19
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	18
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	17
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	16
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	15

Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет техникой изученных видов, применяет знания на практике, все движения выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	22
2.	Способы выполнения выполнены правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	21
3.	Способы выполнения выполнены правильно с не более одной мелкой ошибкой	20
4.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	19
5.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	18
6.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
7.	Способы выполнения выполнены с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	16
8.	Способы выполнения выполнены с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15

Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 300 м	ЮНОШИ 1000 м	Баллы за выполненный норматив
1.	51,0 и меньше	3.10,0 и меньше	18
2.	52,0	3.12,0	17
3.	53,0	3.14,0	16
4.	54,0	3.16,0	15
5.	55,0	3.18,0	14
6.	56,0	3.20,0	13
7.	57,0	3.22,0	12
8.	58,0 и более	3.25,0 и более	11

6 Семестр

№	Наименование	Содержание						
Очная форма обучения								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы :	Посещение занятий	Активная работа на занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Бал. оценка	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 22	Кол.балл До 22	Кол.балл До 23	До 30
		Примечания:	Занятий 3 0.5×3 =1,5	Занятий 3 0.5×3 =1,5	На 1-ом занятии	На 2-ом занятии	На 3-ом занятии	
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – не зачтено; 61...73 – } 74... 90 – } зачтено 91...100 – }						

3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине. Для получения зачета «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -61 для получения «автоматически» зачтено. По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 61 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставлен зачет.
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (зачету) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2, РК№3.

Заочная форма обучения

Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	15-22
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	15-22
3.	Оценка физической подготовленности (девушки 300 м, юноши -1000 м)	РК-3	16-23

Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	22
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	21
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не	20

	особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	19
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	18
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	17
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	16
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	15

Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет техникой изученных видов, применяет знания на практике, все движения выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	22
2.	Способы выполнения выполнены правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	21
3.	Способы выполнения выполнены правильно с не более одной мелкой ошибкой	20
4.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	19
5.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	18
6.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
7.	Способы выполнения выполнены с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	16
8.	Способы выполнения выполнены с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15

Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 300 м	ЮНОШИ 1000 м	Баллы за выполненный норматив
1.	51,0 и меньше	3.10,0 и меньше	18
2.	52,0	3.12,0	17
3.	53,0	3.14,0	16
4.	54,0	3.16,0	15
5.	55,0	3.18,0	14
6.	56,0	3.20,0	13
7.	57,0	3.22,0	12
8.	58,0 и более	3.25,0 и более	11

7 семестр

№	Наименование	Содержание						
Заочная форма обучения								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы :	Посещение занятий	Активная работа на занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Бал. оценка	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 22	Кол.балл До 22	Кол.балл До 23	До 30
		Примечания:	Занятий 3 0.5×3 =1,5	Занятий 3 0.5×3 = 1,5	На 1-ом занятии	На 2-ом занятии	На 3-ом занятии	
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – не зачтено; 61...73 – } зачтено 74... 90 – } 91...100 – }						

3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине. Для получения зачета «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -61 для получения «автоматически» зачтено. По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 61 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставлен зачет.
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (зачету) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2, РК№3.

Заочная форма обучения Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	15-22
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	15-22
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -300м, юноши -1000м)	РК-3	16-23

Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материала, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	22

2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	21
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	20
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	19
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	18
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	17
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	16
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	15

Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет техникой изученных видов, применяет знания на практике, все движения выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	22
2.	Способы выполнения выполнены правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	21
3.	Способы выполнения выполнены правильно с не более одной мелкой ошибкой	20
4.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	19
5.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	18
6.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
7.	Способы выполнения выполнены с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	16
8.	Способы выполнения выполнены с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15

Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 300 м	ЮНОШИ 1000 м	Баллы за выполненный норматив
1.	51,0 и меньше	3.10,0 и меньше	18
2.	52,0	3.12,0	17
3.	53,0	3.14,0	16
4.	54,0	3.16,0	15
5.	55,0	3.18,0	14
6.	56,0	3.20,0	13
7.	57,0	3.22,0	12
8.	58,0 и более	3.25,0 и более	11

8 Семестр

№	Наименование	Содержание						
Заочная форма обучения								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы :	Посещение занятий	Активная работа на занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Бал. оценка	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 22	Кол.балл До 22	Кол.балл До 23	До 30
		Примечания:	Занятий 3 0.5×3 =1,5	Занятий 3 0.5×15 =1,5	На 1-ом занятии	На 2-ом занятии	На 3-ом занятии	
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – не зачтено; 61...73 – } зачтено 74... 90 – } 91...100 – }						

3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации (зачет) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине. Для получения экзаменационной оценки «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -61 для получения «автоматически» оценки удовлетворительно». По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 61 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставляется зачет.
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (зачет) набрана сумма менее 50 баллов студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2, РК№3.

Заочная форма обучения Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	15-22
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	15-22
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -300м, юноши -1000м)	РК-3	16-23

Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материала, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	22
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными	21

	знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	20
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	19
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	18
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	17
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	16
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	15

Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет техникой изученных видов, применяет знания на практике, все движения выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	22
2	Способы выполнения выполнены правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	21
3.	Способы выполнения выполнены правильно с не более одной мелкой ошибкой	20
4.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	19
5.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	18
6.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
7.	Способы выполнения выполнены с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	16
8.	Способы выполнения выполнены с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15

Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 300 м	ЮНОШИ 1000 м	Баллы за выполненный норматив
1.	51,0 и меньше	3.10,0 и меньше	18
2.	52,0	3.12,0	17
3.	53,0	3.14,0	16
4.	54,0	3.16,0	15
5.	55,0	3.18,0	14
6.	56,0	3.20,0	13
7.	57,0	3.22,0	12
8.	58,0 и более	3.25,0 и более	11

9 Семестр

№	Наименование	Содержание						
Заочная форма обучения								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы :	Посещение занятий	Активная работа на занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Экзамен
		Бал. оценка	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 22	Кол.балл До 22	Кол.балл До 22	До 30
		Примечания:	Занятий 4 0.5×4 =2	Занятий 4 0.5×4 =2	На 1-ом занятии	На 3-ом занятии	На 4-ом занятии	
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61...73 – удовлетворительно; 74... 90 – хорошо; 91...100 – отлично						

3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации (экзамен) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине. Для получения экзаменационной оценки «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -68 для получения «автоматически» оценки «удовлетворительно». По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 68 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и и выставлена за экзамен «автоматически» оценка «хорошо» или «отлично».
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (экзамен) набрана сумма менее 50 баллов студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2, РК№3.

Заочная форма обучения Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	15-22
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	15-22
3.	Оценка физической подготовленности (девушки - 300м, юноши -1000м)	РК-3	15-22

Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	22
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	21
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	20
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	19
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	18
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	17
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	16
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	15

Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет техникой изученных видов, применяет знания на практике, выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	22
2.	Способы выполнения выполнены правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	21
3.	Способы выполнения выполнены правильно с не более одной мелкой ошибкой	20
4.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	19
5.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	18
6.	Способы выполнения выполнены правильно, допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
7.	Способы выполнения выполнены с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	16
8.	Способы выполнения выполнены с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15

Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 300 м	ЮНОШИ 1000 м	Баллы за выполненный норматив
1.	51,0 и меньше	3.10,0 и меньше	18
2.	52,0	3.12,0	17
3.	53,0	3.14,0	16
4.	54,0	3.16,0	15
5.	55,0	3.18,0	14
6.	56,0	3.20,0	13
7.	57,0	3.22,0	12
8.	58,0 и более	3.25,0 и более	11

Оценка качества выполнения и уровень защиты курсовой работы

№/№	Содержание контроля	Баллы за выполнение и защита курсовой работы
1.	Качество рукописи и графическая часть	До 40
2.	Качество доклада	До 20
3.	Уровень защиты работы и ответов на вопросы	До 40
Максимальная сумма баллов за курсовую работу		100
Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам качества выполнения и уровня защиты курсовой работы	60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61...73 – удовлетворительно; 74... 90 – хорошо; 91...100 – отлично	

Качество рукописи и графическая часть

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Тема раскрыта полностью и содержит дополнительный материал	40
2.	Содержательный материал, имеются свои выводы и находки, интересный подход и дополнительный материал	35
3.	Имеются две не принципиальные ошибки, но тема раскрыта и полностью изложена, есть свои выводы	30
4.	Имеются две не принципиальные ошибки, почти полное соответствие теме, все части логически связаны, изложены достаточно полно	25
5.	Имеются три не принципиальные ошибки, большое соответствие теме, части связаны логически, но в ограниченном объеме	20
6.	Имеются четыре не принципиальные ошибки, частичное соответствие темы, части почти все связаны, между которыми прослеживается связь, но есть логические ошибки	15
7.	В работе имеются до пяти не принципиальных ошибок, однако связь между частями слабая и не всегда согласуется с темой	10
8.	Текст написан, но имеются до восьми не принципиальных ошибок, слабая связь между частями и не всегда логичное изложение	5

Качество доклада

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	С докладом ознакомлен, знает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	20
2.	Легко излагает материал, делает выводы и обобщения, свободно оперирует полученными знаниями, но допускает мелкие неточности	19
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко почти не задумываясь, приводит примеры из практики, сам исправляет допущенные ошибки	18
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	17
5.	Демонстрирует осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	16
6.	Воспроизводит учебный материал, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	15
7.	Объясняет положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	14
8.	Понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может	13

Уровень защиты работы и ответов на вопросы

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, докладывает эмоционально, проникновенно, артистично	40
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, выразительно читает с полным пониманием	35
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, читает без ошибок и запинок, делает необходимые акценты, сам исправляет допущенные ошибки	30
4.	Логично излагает теоретический материал, затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	25
6.	Воспроизводит учебный материал, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	15
7.	С трудом может объяснить отдельные положения рассмотренной теории, без подсказки преподавателя	10
8.	Пересказывает и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	5

Оценка качества выполнения и уровень защиты курсовой работы

№/№	Содержание контроля	Баллы за выполнение и защита курсовой работы
1.	Качество рукописи и графическая часть	До 40
2.	Качество доклада	До 20
3.	Уровень защиты работы и ответов на вопросы	До 40
Максимальная сумма баллов за курсовую работу		100
Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам качества выполнения и уровня защиты курсовой работы	60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61...73 – удовлетворительно; 74... 90 – хорошо; 91...100 – отлично	

--	--

Качество рукописи и графическая часть

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Тема раскрыта полностью и содержит дополнительный материал	40
2.	Содержательный материал, имеются свои выводы и находки, интересный подход и дополнительный материал	35
3.	Имеются две не принципиальные ошибки, но тема раскрыта и полностью изложена, есть свои выводы	30
4.	Имеются две не принципиальные ошибки, почти полное соответствие теме, все части логически связаны, изложены достаточно полно	25
5.	Имеются три не принципиальные ошибки, большое соответствие теме, части связаны логически, но в ограниченном объеме	20
6.	Имеются четыре не принципиальные ошибки, частичное соответствие темы, части почти все связаны, между которыми прослеживается связь, но есть логические ошибки	15
7.	В работе имеются до пяти не принципиальных ошибок, однако связь между частями слабая и не всегда согласуется с темой	10
8.	Текст написан, но имеются до восьми не принципиальных ошибок, слабая связь между частями и не всегда логичное изложение	5

Качество доклада

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	С докладом ознакомлен, знает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	20
2.	Легко излагает материал, делает выводы и обобщения, свободно оперирует полученными знаниями, но допускает мелкие неточности	19
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко почти не задумываясь, приводит примеры из практики, сам исправляет допущенные ошибки	18
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	17
5.	Демонстрирует осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	16
6.	Воспроизводит учебный материал, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	15
7.	Объясняет положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	14
8.	Понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может	13

Уровень защиты работы и ответов на вопросы

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, докладывает эмоционально, проникновенно, артистично	40
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, выразительно читает с полным пониманием	35
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, читает без ошибок и запинок, делает необходимые акценты, сам исправляет допущенные ошибки	30
4.	Логично излагает теоретический материал, затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	25
6.	Воспроизводит учебный материал, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	15
7.	С трудом может объясняет отдельные положения рассмотренной	10

	теории, без подсказки преподавателя	
8.	Пересказывает и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	5

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Перед проведением каждого **рубежного контроля** преподаватель прорабатывает со студентами (заочной формы обучения) основной материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии.

Рубежный контроль №1 оценка знаний проводятся в устной форме по предлагаемым вопросам. Задание для рубежного контроля № 1 состоит из 10 теоретических вопросов. Студент отвечает на один вопрос. Преподаватель оценивает ответ, и выставляет соответствующий балл по предлагаемой шкале.

Рубежный контроль №2 оценка технической подготовленности проводится в рамках изучаемого материала по дисциплине. Студенту предлагается выполнить один из ранее изученных видов способов или видов легкой атлетики на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Преподаватель оценивает выполнение и выставляет соответствующий балл по предлагаемой шкале.

Рубежный контроль №3 оценка физической подготовленности, проводятся соревнования или контрольная тренировка, для девушек 300 м, для юношей – 1000 м, с соблюдением правил соревнований по легкой атлетике. Соревнования проводятся на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Преподаватель фиксирует результат прохождения дистанции по секундомеру, в финишном протоколе соревнований. По завершению соревнований, сравнивает и оценивает результат прохождения дистанции, с предлагаемыми нормативами, и выставляет соответствующий балл. Полученные баллы по каждому студенту преподаватель заносит в ведомость учета текущей успеваемости.

Результаты текущего контроля успеваемости заносятся преподавателем в экзаменационную ведомость, для рубежного контроля, которая сдается в организационный отдел института. Студенты, сдавшие РК№1, РК№2, РК№3 допускаются до **зачета**. Преподаватель в назначенный день, согласно расписания, получает в организационном отделе института ведомость на **зачет** по изучаемой дисциплине.

Зачет проводится в традиционной устной форме. В день сдачи **зачета** студент должен иметь зачетную книжку. На **зачете** предлагаются 20 вопросов, задание содержит по два вопроса. Получив вопросы, студентам отводится время на подготовку к устному ответу не менее 30 минут. По

завершению подготовки студенты поочередно в последовательности получения вопросов, отвечают. Преподаватель оценивает в баллах результаты ответов студентами и заносит их в экзаменационную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день сдачи зачета, а также выставляется отметка **о зачете** в зачетную книжку студента.

Результаты текущего контроля успеваемости заносятся преподавателем в экзаменационную ведомость, для рубежного контроля, которая сдается в организационный отдел института. Студенты, сдавшие РК№1, РК№2, РК№3, допускаются **до экзамена**. Преподаватель в назначенный день, согласно расписания, получает в организационном отделе института ведомость на **экзамен** по изучаемой дисциплине.

Экзамен проводится в традиционной устной форме. В день сдачи **экзамена** студент должен иметь зачетную книжку. На **экзамене** предлагаются 20 вопросов, задание содержит по два вопроса. Получив вопросы, студентам отводится время на подготовку к устному ответу не менее 30 минут. По завершению подготовки студенты поочередно в последовательности получения вопросов, отвечают. Преподаватель оценивает в баллах результаты ответов студентами и заносит их в экзаменационную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день сдачи **экзамена**, а также выставляется отметка полученная на **экзамене** в зачетную книжку студента.

6.4. Примеры оценочных средств для рубежных контролей и зачета

Задание на рубежный контроль №1 (заочная форма обучения)
Оцениваются знания в объеме изученного материала:

1. Легкая атлетика в общеобразовательной школе.
2. Оборудование и инвентарь на учебных занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
3. Предупреждение травматизма на занятиях по легкой атлетике.
4. История возникновения и развития легкой атлетики.
5. Правила соревнований по легкой атлетике.
6. Требования к секторам, согласно Правил соревнований.
7. Основные термины и понятия техники легкоатлетических упражнений.
8. Основы техники спортивной ходьбы.
9. Общие основы техники бега.
10. Состав главной судейской коллегии.

Задания на рубежный контроль №2 (заочная форма обучения)
Оцениваются знания в объеме изученного материала:

1. Общие основы техники прыжков в длину .
2. Общие основы техники прыжков в высоту.

3. Организация проведения соревнований по прыжкам в длину.
4. Организация проведения соревнований по прыжкам в высоту.
5. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину.
6. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту.
7. Требования к сектору по прыжкам в длину.
8. Требования к сектору по прыжкам в высоту.

Задания на рубежный контроль №3 (заочная форма обучения)

Оцениваются знания в объеме изученного материала.

1. Основные термины и понятия при изучении легкой атлетики.
2. История развития отечественной легкой атлетики.
3. Классификация видов легкой атлетики.
4. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
5. Правила соревнований при проведении соревнований в беге на стадионе.
6. Правила соревнований в прыжках в длину.
7. Правила соревнований в прыжках в высоту.
8. Правила соревнований в легкоатлетических метаниях.
9. Правила соревнований в легкоатлетических многоборьях.
10. Требования, предъявляемые к местам и оборудованию, при проведении соревнований вне стадиона.
11. Требования к оборудованию и беговым дорожкам при проведении соревнований в беге на стадионе.
12. Требования к сектору и оборудованию в прыжках в длину.
13. Требования к сектору и оборудованию в прыжках в высоту.
14. Требования к секторам и оборудованию при проведении соревнований по метаниям.
15. Состав главной судейской коллегии при проведении соревнований по легкой атлетике. Их основные права и обязанности

Вопросы к зачету по изучаемой дисциплине:

1. Спортивная техника и критерии ее оценки.
2. Виды соревнований.
3. Составление программы соревнований по времени.
4. Спортивная тактика и критерии ее оценки.
5. Анализ техники бега на скорость.
6. Анализ техники бега на средние дистанции.
7. Анализ техники бега на длинные дистанции.
8. Анализ техники бега на сверхдлинные дистанции.
9. Анализ техники эстафетного бега.
10. Анализ техники барьерного бега мужчин.
11. Анализ техники барьерного бега женщин.

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед.учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.А.Кашкаров, И.П.Кравцевич; Под ред. Ю.Д.Железняк. -М.:Издательский центр «Академия», 2002.-384с.
2. Легкая атлетика [Электронный ресурс]/Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 58 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»
2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Врублевский Е.П., - 2-е изд., испр. и доп. - М.:Спорт, 2016. - 240 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Самоленко Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс]: Монография / Самоленко Т.В. - М.:Спорт, 2016. - 248 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высш.пед.учеб.заведения/ А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидарчук.-М.: Издательский центр «Академия», 2003.-464с.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Михайлова Т.В. Дневник спортсмена: Методическое пособие / Михайлова Т.В., Губа В.П. - М.:Спорт, 2017. - 78 с.- Доступ из ЭБС «znanium.com»
2. Балахничев В.В. Бегай. Прыгай. Метай. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Гнетова А.; Под ред. Балахничев В.В. - М.:Человек, 2013. - 316 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»

9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- <http://mybiblioteka.su/tom2/4-22629.html> Основы техники спортивной ходьбы и бега.
- http://fizkult-ura.ru/sci/legkay_atletika/30 Основы техники прыжка и метания.
- http://fizkult-ura.ru/sci/legkay_atletika/26 Обучение легкоатлетическим видам: прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега.
- <http://uz.denemetr.com/docs/728/index-36657.html> Обучение легкоатлетическим видам: толкание ядра, метания диска, метания копья

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Консультант студента»
3. ЭБС «Znanium.com»
4. Гарант – справочно-правовая система

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 10. ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Материально-техническое обеспечение по реализации дисциплины осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данной образовательной программе.

2. ЭБС «Консультант студента»

3. ЭБС «Znanium.com»

12. ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ЭО и ДОТ) занятия полностью или частично проводятся в режиме онлайн. Объем дисциплины и распределение нагрузки по видам работ соответствует п. 4.1. Распределение баллов соответствует п. 6.2 либо может быть изменено в соответствии с решением кафедры, в случае перехода на ЭО и ДОТ в процессе обучения. Решение кафедры об используемых технологиях и системе оценивания достижений обучающихся принимается с учетом мнения ведущего преподавателя и доводится до обучающихся.

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Физкультурно - спортивное совершенствование
(Легкая атлетика)

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):
Спортивная тренировка

Трудоемкость дисциплины: 39 зачетных единиц трудоемкости (1368 академических часа)

Семестр: 1-9 (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: **Зачет** (1-8 семестр), **Экзамен** (9 семестр)

Содержание дисциплины. Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование. Физическая подготовка по легкой атлетике. Техническая подготовка по легкой атлетике. Специальная физическая подготовка по легкой атлетике. Техничко-тактическая подготовка по легкой атлетике. Интегральная подготовка по легкой атлетике. Соревновательная деятельность по легкой атлетике: контрольные, квалификационные, официальные соревнования. Участие в основных соревнованиях по легкой атлетике. Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по легкой атлетике.