

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 31.10.2023 09:50:35
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

Утверждено:
на заседании кафедры физической культуры и спорта
протокол № 3 от 28.11.2022 г.
Зав. кафедрой подписано ЭЦП /Кругликова В.С.

Согласовано:
Председатель УМК
факультета педагогики
подписано ЭЦП /Маштакова Л.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
для заочной формы обучения**

Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы): легкая атлетика

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

программа бакалавриата

Направление подготовки (специальность)
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура

Квалификация
Бакалавр

Разработчик (составитель) <u>Доцент, к. п.н., доцент</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП /Кругликова В.С.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
---	--

Для приема: 2019-2020 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Кругликова В.С.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № ____ от «____» _____ 20__ г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от «____» _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от «____» _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от «____» _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от «____» _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	11
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.....	11
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.....	13
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	22
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	22
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	23
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	24

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования (ПК-1);	ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования
	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного	ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область дисциплины
		ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных	Уметь анализировать предметную область дисциплины

процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);	дисциплин	
	ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам
Способен организовывать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся для достижения результатов обучения (ПК-3);	ПК-3.1. Знать основы проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Знать основы проектно-исследовательской деятельности обучающихся
	ПК-3.2. Уметь планировать, реализовывать, контролировать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся	Уметь планировать, реализовывать, контролировать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся
	ПК-3.3. Владеть опытом и навыками организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Владеть опытом организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы): легкая атлетика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 2 курсе в 5 сессии.

Цель изучения дисциплины: закрепление базовых научно-теоретических знаний, получение первичных умений и навыков научно-исследовательской работы для достижения результатов обучения в рамках реализации образовательного процесса в организациях общего и дополнительного образования.

3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы): легкая атлетика» на 5 сессию

заочная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	3/108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	0
лекций	0
практических/ семинарских	0
лабораторных	0
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	0
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	108
Учебных часов на подготовку к (Контроль)	0

Форма контроля:

Дифзачет 5 сессия

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов:			Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ДЗ	Рук	СР С			
2 курс / 5 сессия							
1	Подготовительный этап						
1.1	Установочная конференция Знакомство с целью, задачами, этапами и содержанием практики. Согласование календарного плана-графика практики. Разработка индивидуального плана работы на период практики. Ознакомление с программой практики и методическими рекомендациями по выполнению заданий, составляющих содержание практики.				Доп. лит-ра №№ 4,5	Отчет по практике	Отчет по практике
1.2	Инструктаж прохождения практики				Доп. лит-ра №№ 4,5	Отчет по практике	Отчет по практике

	Инструктаж по охране труда, внутреннему трудовому распорядку, технике безопасности, пожарной безопасности и пр. Ознакомление с материально-технической базой практики.						
2	Основной этап						
2.1	Выполнение индивидуального задания Выполнение индивидуального задания в соответствии с программой практики. Групповая и индивидуальная работа с методистами в период всей практики.				Осн. лит-ра №№ 1,2,3 Доп. лит-ра №№ 1,2,3	Контрольный норматив, Практическое задание	Контрольный норматив, Практическое задание
3	Заключительный этап						
3.1	Оформление отчетной документации 1. Каждый обучающийся, находящийся на практике, обязан вести отчет по практике.2. Отчет по практике служит основным и необходимым материалом для составления обучающимся отчета о своей работе на базе практики.3. Заполнение отчета по практике производится регулярно, аккуратно и является средством самоконтроля. Отчет можно заполнять рукописным и (или) машинописным способами.4. Иллюстративный материал (чертежи, схемы, тексты и т.п.), а также выписки из инструкций, правил и других материалов могут быть выполнены на отдельных листах				Доп. лит-ра №№ 4,5	Отчет по практике	Отчет по практике

	и приложены к отчету.5. Записи в отчете о практике должны производиться в соответствии с программой по конкретному виду практики.6. После окончания практики обучающийся должен подписать отчет у руководителя практики, руководителя от базы практики и сдать свой отчет по практике вместе с приложениями (при наличии) на кафедре.					
3.2	Итоговая конференция Участие в отчетной конференции, защита результатов практики с участием представителей от профильной организации и представителей структурных подразделений (отдел практики, деканат, кафедры) Вуза, подведение итогов практики.				Доп. лит-ра №№ 4,5	Доклад Доклад
4	Дифференцированный зачет	1				
Итого по 2 курсу 5 сессии		1				
Итого по дисциплине		1				

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования (ПК-1);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Дифзачет)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Неудовлетворительно знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Удовлетворительно знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Хорошо знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Отлично знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Неудовлетворительно уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Удовлетворительно уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Хорошо уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Отлично уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области	Владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования	Неудовлетворительно владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для	Удовлетворительно владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для	Хорошо владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для	Отлично владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для

области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	я и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования
---	--	---	---	---	---

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Дифзачет)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область дисциплины	Неудовлетворительно знать предметную область дисциплины	Удовлетворительно знать предметную область дисциплины	Хорошо знать предметную область дисциплины	Отлично знать предметную область дисциплины
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Уметь анализировать предметную область дисциплины	Неудовлетворительно уметь анализировать предметную область дисциплины	Удовлетворительно уметь анализировать предметную область дисциплины	Хорошо уметь анализировать предметную область дисциплины	Отлично уметь анализировать предметную область дисциплины
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Неудовлетворительно владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Удовлетворительно владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Хорошо владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Отлично владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам

Код и формулировка компетенции: Способен организовывать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся для достижения результатов обучения (ПК-3);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Дифзачет)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-3.1. Знать основы проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Знать основы проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Неудовлетворительно знать основы проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Удовлетворительно знать основы проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Хорошо знать основы проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Отлично знать основы проектно-исследовательской деятельности обучающихся
ПК-3.2. Уметь планировать, реализовывать, контролировать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся	Уметь планировать, реализовывать, контролировать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся	Неудовлетворительно уметь планировать, реализовывать, контролировать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся	Удовлетворительно уметь планировать, реализовывать, контролировать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся	Хорошо уметь планировать, реализовывать, контролировать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся	Отлично уметь планировать, реализовывать, контролировать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся
ПК-3.3. Владеть опытом и навыками организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Владеть опытом организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Неудовлетворительно владеть опытом организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Удовлетворительно владеть опытом организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Хорошо владеть опытом организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Отлично владеть опытом организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых	Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых	Отчет по практике, Доклад, Практическое задание

явлений и процессов, базовые теории в предметной области	явлений и процессов, базовые теории в предметной области	
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Доклад, Контрольный норматив, Практическое задание, Отчет по практике
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Отчет по практике, Контрольный норматив, Практическое задание
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область дисциплины	Практическое задание, Отчет по практике, Доклад
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Уметь анализировать предметную область дисциплины	Отчет по практике, Доклад, Контрольный норматив, Практическое задание
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Практическое задание, Контрольный норматив, Отчет по практике
ПК-3.1. Знать основы проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Знать основы проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Доклад, Практическое задание, Отчет по практике
ПК-3.2. Уметь планировать, реализовывать, контролировать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся	Уметь планировать, реализовывать, контролировать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся	Отчет по практике, Практическое задание, Доклад
ПК-3.3. Владеть опытом и навыками организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Владеть опытом организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Отчет по практике, Практическое задание

Контрольный норматив

Данный метод дает возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон

подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

Тесты для определения физической подготовленности:

- Бег 100 м (муж., жен.)
- Бег 800 м (жен.)
- Бег 1500 м (муж.)
- Прыжок в длину с места (муж., жен.)

Бег 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Предназначается для определения скоростных способностей. Выполняется из положения низкого старта.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

Бег 800 м, 1500 м

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения контрольного норматива

Оценка успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Разряды для женщин на 800 метров									
		Звание							
		МСМК		МС		КМС			
На открытом воздухе:									
800				2:05,0				2:14,0	
800 авто		2:00,10		2:05,15				2:14,15	
В помещении:									
800				2:07,0				2:16,0	
800 авто		2:02,15		2:07,15				2:16,15	
		Юношеские разряды							
		I		II		III			
На открытом воздухе:									
800		2:24,0		2:34,0				2:45,0	
800 авто		2:14,15		2:24,15				2:45,15	
В помещении:									
800		2:26,0		2:36,0				2:47,0	
800 авто		2:26,15		2:36,15				2:47,15	
		Юниорские разряды							
		I		II		III			
На открытом воздухе:									
800		3:00,0		3:15,0				3:30,0	
800 авто		3:00,15		3:15,15				3:30,15	
В помещении:									
800		3:02,0		3:17,0				3:32,0	
800 авто		3:02,15		3:17,15				3:32,15	
Для парней и мужчин разряды и звания в бега на 1500 м									
на открытом стадионе									
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I	II	III
1500 м	3:38,0	3:46,0	3:54,5	4:07,5	4:25,0	4:45,0	5:10,0	5:30,0	6:10,0
1500 м (а)	3:38,24	3:46,24	3:54,74	4:07,74	4:25,24	4:45,24	5:10,24	5:30,24	6:10,24
В помещении									
1500 м	3:40,0	3:48,0	3:56,5	4:09,5	4:27,0	4:47,0	5:12,0	5:32,0	6:12,0
1500 м	3:40,24	3:48,24	3:56,74	4:09,74	4:27,24	4:47,24	5:12,24	5:32,24	6:12,24

(a)									
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Прыжки в длину с места, ГТО

Мужчины				Женщины		
210	225	240	6 ступень (18-24 лет)	170	180	195
205	220	235	6 ступень (25-29 лет)	165	175	190
200	210	230	7 ступень (30-34 лет)	140	150	170
195	205	225	7 ступень (35-39 лет)	130	140	165

			ГТО бег на 100 метр ов			
Мужчины				Женщины		
14.4	14.1	13.1	6 ступень (18-24 лет)	17.8	17.4	16.4
15.1	14.8	13.8	6 ступень (25-29 лет)	18.8	18.2	17.0

Доклад

Доклад по учебной практике – это заключительная часть отчета (1-3 страницы), в которой студент делает выводы, делится собственным мнением о пройденной практике, рассказывает о том, чего удалось достичь в ходе практики (цель и задачи), что не получилось и почему.

Структура доклада:

1. Название места прохождения практик. Описывается название и вид деятельности предприятия.
2. Анализ целей и зада. Проводится анализ целей и задач, которые были поставлены в начале практики: выполнены и достигнуты ли они, были ли трудности (как с ними справились, если справились). Как эти трудности решаются или как их можно решить.
3. Как проходила практика. Какие именно работы нужно было проделать, мероприятия посетить. Это могут быть: экскурсия, беседа с сотрудниками, выполнение небольших заданий, знакомство с документацией.
4. Личные впечатления. Студент рассказывает, что сделал на практике лично он, что узнал, чему научился.
5. Оценка собственной работы. Здесь нужно объективно оценить достоинства и недостатки своей работы на практике. Сделать выводы.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания доклада

Описание методики оценивания доклада: оценка за выполнение ставится на основании качества собранного теоретического материала по предложенной теме, умений и навыков работы с

информацией и информационными системами, способности анализировать и систематизировать найденный теоретический материал.

Критерии оценки:

«**Отлично**» выставляется студенту, если демонстрируется знание темы; демонстрируются умения и навыки работы с информацией и информационными системами, умение обобщить и структурировать собранный теоретический материал; владение навыками анализа и систематизации найденного теоретического материала;

«**Хорошо**» выставляется студенту, если демонстрируется знание темы; демонстрируются умения и навыки работы с информацией и информационными системами, демонстрируются некоторые недостатки в умении обобщить и структурировать собранный теоретический материал; демонстрируются некоторые недостатки во владении навыками анализа и систематизации найденного теоретического материала;

«**Удовлетворительно**» выставляется студенту, если демонстрируются неполные знание темы; демонстрируются слабые умения и навыки работы с информацией и информационными системами, демонстрируются заметные недостатки в умении обобщить и структурировать собранный теоретический материал; демонстрируются серьезные недостатки во владении навыками анализа и систематизации найденного теоретического материала;

«**Неудовлетворительно**» выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знание темы, умений и навыков работы с информацией и информационными системами; демонстрируются значительные недостатки в умении обобщить и структурировать собранный теоретический материал; демонстрируются отсутствие навыков анализа и систематизации найденного теоретического материала.

Практическое задание

ЗАДАНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы): легкая атлетика

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Составить памятку по технике безопасности проведения занятий в спортзале.

- а) перед началом занятий;
- б) во время тренировки;
- в) в аварийных ситуациях;
- г) по окончании занятий.

Отчетная документация: памятка по технике безопасности, инструктаж по охране труда (см. в отчете пункт №5).

2. Составить памятку по технике безопасности для учащихся во время проведения учебно-тренировочных занятий на стадионе:

- а) перед началом занятий;
- б) во время тренировки;
- в) в аварийных ситуациях;
- г) по окончании занятий.

Отчетная документация: памятка по технике безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий на стадионе.

3. Составить план-график занятий по легкой атлетике на время прохождения практики.

Отчетная документация: план-график занятий по легкой атлетике.

4. Провести описание-анализ техники циклических видов легкой атлетики.

- а) бег на короткие дистанции;
- б) эстафетный бег;
- в) барьерный бег;
- г) бег на средние и длинные дистанции.

Дать ему динамическую характеристику, подобрать подготовительные и подводящие упражнения для обучения этим элементам. Заполнить таблицы по каждому циклическому виду легкой атлетики.

Типичные ошибки	Исправление ошибок

Отчетная документация: письменный анализ техники циклических видов легкой атлетики, комплексы упражнений для исправления ошибок.

5. Провести описание-анализ техники прыжков в высоту:

- а) способом «перешагивание» («ножницы»);
- б) способом «перекат»;
- в) способом «волна»;
- г) способом «перекидной»;
- д) способом «Фосбери-флоп».

Дать каждому динамическую характеристику, подобрать подготовительные и подводящие упражнения для обучения этим элементам. Заполнить таблицы по каждому способу прыжка в высоту.

Типичные ошибки	Исправление ошибок

Отчетная документация: письменный анализ техники прыжков в высоту, комплексы упражнений для исправления ошибок.

6. Провести описание-анализ техники прыжков в длину:

- а) способом «ножницы»;
- б) способом «прогнувшись»;
- в) способом «согнув ноги» («в шаге»).

Дать каждому способу динамическую характеристику, подобрать подготовительные и подводящие упражнения для обучения этим элементам.

Заполнить таблицы по каждому способу прыжка в длину.

Типичные ошибки	Исправление ошибок

Отчетная документация: письменный анализ техники прыжков в длину, комплексы упражнений для исправления ошибок.

7. Провести описание-анализ техники:

- а) метания гранаты и мяча;
- б) метания копья;
- в) метания диска;
- г) толкания ядра.

Дать каждому виду метания динамическую характеристику, подобрать подготовительные и подводящие упражнения для обучения этим элементам.

Заполнить таблицы по каждому виду метания.

Типичные ошибки	Исправление ошибок

Отчетная документация: письменный анализ техники метаний, комплексы упражнений для исправления ошибок.

8. Провести пульсометрию своей тренировки, построить графическую кривую изменений ЧСС и проанализировать эффективность распределения функциональной нагрузки в одном тренировочном занятии.

Отчетная документация: отчет о проделанном исследовании.

9. Выполнить контрольный норматив:

- Бег 100 м
- Женщины – бег 800 м
- Мужчины – бег 1500 м
- Прыжок в длину с места

Отчетная документация: результат контрольного норматива.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке выполнения практического задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Критерии оценки:

«отлично»

- практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя;
- показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме;
- проявлен творческий подход;
- умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие практико-ориентированные выводы;
- работа выполнена без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета.

«хорошо»

- практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя;
- показан хороший уровень владения изученным материалом по заданной теме;
- работа выполнена полностью, но допущено в ней: а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета, б) или не более двух недочетов.

«удовлетворительно»

- практическое задание выполнено в установленный срок с частичным использованием рекомендаций преподавателя;
- продемонстрированы минимальные знания по основным темам изученного материала;
- выполнено не менее половины работы или допущены в ней: а) не более двух грубых ошибок, б) не более одной грубой ошибки и одного недочета, в) не более двух-трех негрубых ошибок, г) одна негрубая ошибка и три недочета, д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов.

«неудовлетворительно»

- число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины задания;
- если обучающийся не приступал к выполнению задания или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий.

Отчет по практике

В качестве основной формы и вида отчетности для всех форм обучения студентов устанавливается отчет по практике. Отчет формируется согласно шаблону. Отчет по результатам прохождения

практики оформляется и сдается руководителю практики. В отчете подробно описываются результаты выполнения предложенных заданий.

Отчет по практике должен содержать разделы: «Методические указания», «Общие положения», «Рабочий график (план) проведения практики», «Индивидуальное задание» «Инструктаж по охране труда», «Дневник работы студента», «Отчет студента о практике», «Отзыв о практике студента», «Результаты защиты отчета». Промежуточная аттестация по итогам практики включает защиту отчета. Итоговой формой контроля знаний, умений и навыков по практике является дифференцированный зачет с оценкой. По итогам дифференцированного зачета выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения отчета по практике

Критерии оценивания отчета по практике:

«Отлично» ставится студенту в том случае, если:

- выполнил в срок и на высоком уровне с проявлением самостоятельности, творчества, инициативы весь намеченный объем работ, требуемый программой практики и индивидуальным заданием;
- соблюдал трудовую дисциплину, подчинялся действующим правилам внутреннего трудового распорядка, систематически вел дневник, в котором записывал объем выполненной работы за каждый день практики;
- своевременно предоставил отчет о прохождении производственной практики, а также дневник студента-практиканта и отзыв-характеристику руководителя практики от предприятия, оформленный в соответствии с требованиями программы практики;
- содержание разделов отчета о практике точно соответствует требуемой структуре отчета, имеет четкое построение, логическую последовательность изложения материала, доказательность выводов и обоснованность рекомендаций.

«Хорошо» ставится студенту в том случае, если:

- выполнил весь объем работы, предусмотренный программой практики и индивидуальным заданием;
- соблюдал трудовую дисциплину, подчинялся действующим правилам внутреннего трудового распорядка, вел дневник, в котором записывал объем выполненной работы практики;
- предоставил отчет о прохождении производственной практики, а также дневник студента-практиканта и отзыв-характеристику руководителя практики от предприятия, оформленный в соответствии с требованиями программы практики;
- содержание разделов отчета о практике в основном соответствует требуемой структуре отчета, однако имеет отдельные отклонения и неточности в построении, логической последовательности изложения материала, выводов и рекомендаций.

«Удовлетворительно» ставится студенту в том случае, если:

- выполнил весь объем работы, предусмотренный программой практики и индивидуальным заданием;
- соблюдал трудовую дисциплину, подчинялся действующим внутреннему трудового распорядка, периодически вел дневник, в котором записывал объем выполненной работы практики;
- предоставил отчет о прохождении производственной практики, а также дневник студента-практиканта и отзыв-характеристику руководителя практики от предприятия, оформленный в соответствии с требованиями программы практики;
- содержание разделов отчета о практике в основном соответствует требуемой структуре отчета, однако нарушена логическая последовательность изложения материала, выводы и рекомендации некорректны.

«Неудовлетворительно» ставится студенту в том случае, если:

- выполнил не весь объем работы, предусмотренный программой практики и индивидуальным заданием;
- не соблюдал трудовую дисциплину, не подчинялся правилам внутреннего трудового распорядка, периодически вел дневник, либо не вел, в котором записывал объем выполненной работы практики;
- содержание разделов отчета о производственной практике в основном соответствует требуемой структуре отчета, однако нарушена логическая последовательность изложения материала, выводы и рекомендации некорректны.

Дифференцированный зачет

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания дифференцированного зачета

При оценке ответа на зачете максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации.

При оценивании зачета учитываются результаты всей практической деятельности студентов. Зачет выставляется при условии правильного выполнения в полном объеме всех заданий.

Критерии оценки:

- **«отлично»** выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач практики, применяемых методик исследования; демонстрируется полное знание теоретического материала (в процессе обсуждения, при ответе на вопросы); демонстрируются умения и навыки работы с оборудованием, применения знания на практике, анализа результатов практической работы и формулирование выводов, владение навыками прикладной деятельности.
- **«хорошо»** выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач практики, имеются пробелы в знании применяемых методик исследования; демонстрируется неполное знание фактического материала (в процессе обсуждения, при ответе на вопросы); демонстрируются некоторые недостатки умения работать с оборудованием, применять знания на практике, недостатки владения навыками прикладной деятельности и способности анализировать результаты практической работы, формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи.
- **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если демонстрируются неполные знания цели и задач практики, применяемых методик исследования; демонстрируется неполное, несистемное знание теоретического материала (в процессе обсуждения, при ответе на вопросы); демонстрируются заметные недостатки в умении работать с оборудованием, применять знания на практике, недостаточно владеет навыками прикладной деятельности, способностью анализировать результаты практической работы и формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи.
- **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знания цели и задач практики, применяемых методик исследования; демонстрируется полное или почти полное отсутствие знания теоретического материала (в процессе обсуждения, при ответе на вопросы); демонстрируются значительные недостатки умения работать с оборудованием, применять знания на практике, владения навыками прикладной деятельности, способности анализировать результаты практической работы и формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи.

1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Основы техники и методики обучения основных легкоатлетических видов спорта : учебно-методическое пособие / Башкирский государственный университет ; составители С.С. Матвеев; А.Д. Султанов; Ф.Н. Алгушаев .— Уфа : РИЦ БашГУ, 2021 .— Текст: электронный. — Электронная версия печатной публикации .— Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .— <URL:https://elib.bashedu.ru/dl/local/Matveev_idr_sost_Osn.texn.i_metod.obuch._ump_2021.pdf>.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика = учеб. для образ. учрежд. ВПО, осущ. образ. деят. по напр."Физич. культура" / под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского .— Москва : Академия, 2013 .— 288 с. : ил .— (Бакалавриат) (Высшее профессиональное образование) .— ISBN 978-5-7695-8433-6 : 526 р. 00 к.
3. Легкая атлетика : учеб. пособ. для студ. вузов, обуч. по спец. 033100-Физическая культура / А. И. Жилкин , В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук .— 4-е изд., стереотип. — Москва : Академия, 2007 .— 464 с. : ил. — (Высшее профессиональное образование) .— ISBN 978-5-7695-4512-2 : 242 р. 00 к. — 270 р. 00 к. — 400 р. 00 к.

Дополнительная литература

1. . Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учеб. пособ. для студ. бакалавриата и магистратуры, обуч. по напр. подг. "Физ. культура", "Пед. образование", квал.-акад. бакалавр, магистр физ. культуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова .— Москва : Юрайт, 2019 .— 461 с. : ил. — (Модуль. Бакалавр. Магистр) .— Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru .— Библиогр.: в конце главы .— ISBN 978-5-534-04548-2 : 1090 р. 77 к.
2. Легкоатлетические прыжки [Электронный ресурс] : учеб.-метод. материалы для студ. гуманит. вузов / МОиН РФ; СФ БашГУ; Авт.-сост. Э. Р. Салеев, В. М. Крылов; Под ред. С. В. Савченко и др. — Стерлитамак : Изд-во СФ БашГУ, 2017 .— 89 с. : ил. — Электрон. версия печ. публикации .— Библиогр.: с. 88 .— Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .— <URL:https://elib.bashedu.ru/dl/local/Saleev_Krylov_Legkoatleticheskie_pryzhki_ump_2017.pdf>.
3. Легкая атлетика : методические указания для студентов / Башкирский государственный университет ; составители О.Ф. Азнабаев ; А.Д. Султанов .— Уфа : РИЦ БашГУ, 2022 .— Текст: электронный. — Электронная версия печатной публикации .— Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .— <URL:https://elib.bashedu.ru/dl/local/Aznabaev_Sultanov_sost_Legkaya_atletika_mu_2022.pdf>.
4. Педагогическая практика бакалавра профессионального обучения : учебное пособие / Е. Гараева, В. Гладких, О. Мазина, Т. Султанова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2013. - 166 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259213>
5. Педагогическая практика студентов : учеб.-метод. комплекс для студ. всех фак-тов и форм обучения / авт.-сост. Ю. И. Юричка, Е. А. Евсецова, С. А. Бронников, С. Ф. Зиганшина, Н. Р. Салимов, О. А. Литовченко, Т. Г. Рахматуллин, Л. К. Хамидуллина, Т. А. Черникова, А. Ю. Юричка, Е. В. Яценко; под общ. ред. Ю. И. Юрички .— Бирск : БирГСПА, 2009 .— 35 с. — ISBN : 50 р. 00 к.

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

- <https://elibrary.ru/>.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>.
 3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
 4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bashedu.ru/>.
 5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
 6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/>.
 7. Национальная платформа открытого образования proed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://npoed.ru/>.
 8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.bashkortostan.ru/>.
 9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
2. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
3. Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
4. Справочно-правовая система «Гарант» - Договор №52 от 20.03.2019, Договор №35 от 23.03.2020, Договор №69 от 15 марта 2021, Договор 53 от 16.03.2022 Договор №31 от 16 марта 2023г.
5. Браузер Яндекс - Бесплатная лицензия https://yandex.ru/legal/browser_agreement/index.html

6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Табло электронное, скамейки, щит баскетбольный, сетка волейбольная.
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Стартовые колодки, барьер, копья, гранаты, эстафетные палочки, стойки легкоатлетические, планка легкоатлетическая, ядро мужское, ядро женское.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютеры в сборе, учебная мебель. Программное обеспечение

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Office Professional Plus 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	<p>Компьютеры в сборе, учебная мебель, принтер samsung, сканер hp scanjet g2410.</p> <p>Программное обеспечение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus 3. Windows
Аудитория 406(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации, Для лабораторных занятий, Для практических занятий	<p>Проектор vivitek, настенный экран, учебно-методические пособия "теория и методика легкой атлетики", класная доска, учебная мебель.</p> <p>Программное обеспечение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Браузер Google Chrome 4. Браузер Яндекс
Открытый стадион широкого профиля(ГЗ)	Семинарская	<p>Препятствие "забор с наклонной доской", препятствие "лабиринт", препятствие "разрушенный мост", препятствие "стенка с двумя проломами", препятствие "ров", препятствие "разрушенная лестница", препятствие "одиночный окоп для стрельбы и метания гранаты", спаренная беговая дорожка 60 метров, сектор для прыжков в длину.</p>
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	<p>Ксерокс kyosera, принтер сапон lbr 810, компьютеры в сборе, учебная мебель на 100 посадочных мест, учебно-методические материалы.</p> <p>Программное обеспечение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Справочно-правовая система «Гарант»