



Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Астраханский государственный технический университет» в Ташкентской области  
Республики Узбекистан

**ФАКУЛЬТЕТ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель исполнительного директора  
\_\_\_\_\_ Д.С. Джумонов

**Рабочая программа дисциплины  
Современные виды двигательной активности**

Направление

**05.03.06 Экология и природопользование**  
**Профиль Экология**

Квалификация (степень)  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**заочная**

Автор: Ст.пр., Кадиров Шавкат Шавкатович

Курс	1		2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	4	4	4	4	4	4	12	12
Итого ауд.	4	4	4	4	4	4	12	12
Контактная работа	4	4	4	4	4	4	12	12
Сам. работа	100	100	100	100	104	104	304	304
Часы на контроль	4	4	4	4	4	4	12	12
Итого	108	108	108	108	112	112	328	328

Программу составил(и):

*Ст. преподаватель Кадиров Ш.Ш.* \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

*Ст. препод., Абдурашидов С.К.* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Современные виды двигательной активности**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 894)

составлена на основании учебного плана:

05.03.06 Экология и природопользование

Профиль Экология

утвержденного учёным советом вуза от 31.01.2022 протокол № 6

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Социально-гуманитарные и общепрофессиональные дисциплины**

Протокол от 26.08.2022 г. № 1

Зав. кафедрой Каримов И.К.

Председатель УМС \_\_\_\_\_ Д.С. Джумонов

Протокол № 1 от 27.08.2022 г.

---

---

Председатель УМС Джумонов Д.С. \_\_\_\_\_  
Протокол № 4 от 26.08.2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры  
**Социально-гуманитарные и общепрофессиональные дисциплины**

Протокол от 24 августа 2023 г. № 1  
Зав. кафедрой Насриддинов С.С.

---

---

Председатель УМС  
\_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры  
**Социально-гуманитарные и общепрофессиональные дисциплины**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой

---

---

Председатель УМС  
\_\_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры  
**Социально-гуманитарные и общепрофессиональные дисциплины**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.1	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
-----	--

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП:	Б1. В.ДВ.03
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая культура и спорт
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физическая культура и спорт

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

Уровень 1	усвоено основное содержание, но излагается фрагментарно, не всегда последовательно, определения понятий недостаточно четкие, не используются в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, допускаются ошибки в их изложении, неточности в профессиональной терминологии
Уровень 2	определения понятий дает неполные, допускает незначительные нарушения в последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных категорий, формулировки выводов
Уровень 3	четко и правильно дает определения, полно раскрывает содержание понятий, верно использует терминологию, при этом ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания

**Уметь:**

Уровень 1	выполняет не все операции действия, допускает ошибки в последовательности их выполнения, действие выполняется недостаточно осознанно
Уровень 2	выполняет все операции, последовательность их выполнения соответствует требованиям, но действие выполняется недостаточно осознанно
Уровень 3	выполняет все операции, последовательность их выполнения достаточно хорошо продумана, действие в целом осознано

**Владеть:**

Уровень 1	владеет не всеми необходимыми навыками, имеющийся опыт фрагментарен
Уровень 2	в целом владеет необходимыми навыками и/или имеет опыт
Уровень 3	владеет всеми необходимыми навыками и/или имеет опыт

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Атлетическая гимнастика</b>					
1.1	Совершенствование технических приемов атлетической гимнастики./Пр/	1	2	УК-7	п. 6	
1.2	Контрольные нормативы /Пр/	1	2	УК-7	п. 6	

1.3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/	1	100	УК-7	п. 6	
	Зачет	1	4	УК-7	п. 6	
1.4	Совершенствование технических приемов атлетической гимнастики /Пр/	2	2	УК-7	п. 6	
1.5	Контрольные нормативы /Пр/	2	2	УК-7	п. 6	
1.6	Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/	2	100	УК-7	п. 6	
	Зачет	2	4	УК-7	п. 6	
<b>Раздел 2. Прикладное плавание</b>						
2.1	Совершенствование технических приемов прикладного плавания. ОФП.СФП /Пр/	3	2	УК-7	п. 6	
2.2	Контрольные нормативы /Пр/	3	2	УК-7	п. 6	
2.3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/	3	108	УК-7	п. 6	
	Зачет	3	4	УК-7	п. 6	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Типовые контрольные задания для текущего контроля

1. Челночный бег 10х10м. (сек)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) (муж.)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (кол-во раз) (жен)
4. Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)
6. Прыжок в длину с места, (см)
7. Плавание 50 м (мин, сек)
8. Бег 100м (сек.)
9. Подтягивание, кол.раз (муж)
10. Подтягивание в висе лежа (жен) кол.раз
11. Бег 3000 м (мин., сек.) (муж.)
12. Бег 2000 м (мин., сек.) (жен.)
13. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
14. Прыжок в длину с разбега (см)
15. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) (муж)
16. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) (жен)
17. Определение общей выносливости (степ-тест)
18. Оценка статического равновесия. (Проба Ромберга на полу (сек.))
19. Силовая выносливость (Тест Юхаша)
20. Прыжки на одной (толчковой) ноге 20 м (сек.)
21. Штрафной бросок из 10 попыток (кол-во раз)
22. Ведение, 2 шага, бросок из 10 попыток (кол-во раз)
23. Нападающий удар из зоны 4 (2) из 10 попыток (кол-во раз)
24. Верхняя прямая подача из 10 попыток (кол-во раз)
25. Попадание в заданную цель мячом с помощью ракетки (кол-во раз в минуту).
26. Комплекс упр.: накат справа, слева, топ-спин по треугольнику (ударов в минуту).

<b>5.2. Темы письменных работ</b>
Не предусмотрено
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>
Фонд оценочных средств по данной дисциплине (модулю) представлен в приложении к рабочей программе Основные двигательные задания, выносимые для оценки сформированности компетенции УК-7 следующие: Тесты для определения уровня общей физической подготовки Тесты для определения уровня физической подготовленности Тесты для определения уровня профессионально – прикладной физической подготовки Тесты для определения уровня технической подготовленности
<b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>
Тесты (УК-7)

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>	
1. Луценко, С. А. Базовые виды двигательной деятельности : учебно-методическое пособие для бакалавров / С. А. Луценко. — Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2013. — 48 с. — ISBN 978-5-8179-0156-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/29966.html">https://www.iprbookshop.ru/29966.html</a>	
2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 126 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/61049.html">https://www.iprbookshop.ru/61049.html</a>	
3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/516434">https://urait.ru/bcode/516434</a>	
4. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 255 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17692-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/533551">https://urait.ru/bcode/533551</a>	
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>	
6.2.1. Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан – <a href="https://lex.uz/ru/">https://lex.uz/ru/</a>	
6.2.2. Национальная библиотека имени Алишера Навои - <a href="https://www.natlib.uz/">https://www.natlib.uz/</a>	
<b>6.3. Перечень информационных технологий</b>	
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>	
6.3.1.1	ESET Endpoint Antivirus + ESET Server Security – антивирусная программа
6.3.1.2	AdobeReader - программа для просмотра документов в формате pdf.
6.3.1.3	Google Chrome - браузер.
6.3.1.4	Moodle - Образовательный портал ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «АГТУ» В ТАШКЕНТСКОЙ ОБЛАСТИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН.
6.3.1.5	Mozilla FireFox - браузер.
6.3.1.6	Microsoft 365 - программное обеспечение для работы с электронными документами.
6.3.1.7	7-zip - архиватор.
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных</b>	
6.3.2.1	Электронно – библиотечная система «Лань»
6.3.2.2	Образовательная платформа «Юрайт»
6.3.2.3	Цифровой образовательный ресурс «IPR SMART»

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
7.1	Аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций
7.2	Тренажерный зал
7.3	Зал фитнеса
7.4	Волейбольный зал
7.5	Баскетбольный зал
7.6	Бассейн
7.7	Тир
7.8	Стадион
7.9	Аудитория для самостоятельных занятий: баскетбольный зал, бассейн, зал фитнеса

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1. Абдурашидов С. **Современные виды двигательной активности**. Методические указания по выполнению практической работы обучающихся для направления 05.03.06 Экология и природопользование, Филиал АГТУ, 2021. -- URL: <https://portal.astutr.uz/>.
2. Абдурашидов С. **Современные виды двигательной активности**. Методические указания по выполнению самостоятельной работы обучающихся для направления 05.03.06 Экология и природопользование, Филиал АГТУ, 2021. -- URL: <https://portal.astutr.uz/>.



**Особенности реализации РПД при наличии в контингенте обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению**

В Филиале в рамках создания без барьерной образовательной среды для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению организованы информационные указатели с использованием тактильного шрифта по системе Брайля. Сайт Филиала имеет версию для слабовидящих.

1. Реализация РПД может осуществляться с использованием дистанционных технологий.
2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены в аудиоформате.
3. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине устанавливается для обучающихся с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
4. При проведении промежуточного контроля обучающемуся при необходимости предоставляется ассистент.
5. При проведении промежуточного и текущего контроля с использованием ассистивных средств обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

**Особенности реализации РПД при наличии в контингенте обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху**

1. Реализация РПД может осуществляться с использованием дистанционных технологий.
2. При проведении практических (лабораторных) занятий производится дублирование звуковой справочной информации визуальной.
3. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине устанавливается для обучающихся с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
4. При проведении промежуточного контроля обучающемуся при необходимости предоставляется ассистент.
5. При проведении промежуточного и текущего контроля с использованием ассистивных средств обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

**Особенности реализации РПД при наличии в контингенте обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата**

В Филиале в рамках создания без барьерной образовательной среды для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, корпуса, в которых реализуется образовательная деятельность, укомплектованы необходимым оборудованием для облегчения доступа в аудитории и обслуживающие помещения.

1. Реализация РПД может осуществляться с использованием дистанционных технологий.
2. При проведении практических (лабораторных) занятий обеспечивается возможность освоения практических навыков обучающимся с ОВЗ с учетом его индивидуальных физических возможностей.
3. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине устанавливается для обучающихся с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
4. При проведении промежуточного контроля обучающемуся при необходимости предоставляется ассистент.