



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

38.03.01 Экономика
Профиль Экономика предприятий и организаций

Квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очно-заочная

Автор:

Ассистенты Кадыров Ш.Ш., Жумаев К.З.

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | 5 (3.1) | | 6 (3.2) | | Итого | |
|---|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| | Неделя | | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Практические | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 26 | 26 | 146 | 146 |
| Итого ауд. | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 26 | 26 | 146 | 146 |
| Контактная работа | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 26 | 26 | 146 | 146 |
| Сам. работа | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 32 | 32 | 182 | 182 |
| Итого | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 | 58 | 328 | 328 |

Программу составил(и):

Ассистенты, Кадыров Ш.Ш., Жумаев К.З. _____

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 38.03.01 Экономика (приказ МОН России от 12.08.2020 г. № 954)

составлена на основании учебного плана:

38.03.01 Экономика

Профиль Экономика предприятий и организаций

утвержденного учёным советом вуза от 30.11.2022 протокол № 4

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

СГиОПД

Протокол от 24.08.2023 г. № 1

Зав. кафедрой Насриддинов С.С.

Председатель УМС _____ Джумонов Д.С.

26.08.2023 г. протокол №4

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС
_____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры
СГиОПД

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС
_____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры
СГиОПД

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 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Физическая культура и спорт |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 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 |
| 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 | Уровень 1 выполняет не все операции действия, допускает ошибки в последовательности их выполнения, действие выполняется недостаточно осознанно |
| Уровень 2 | Уровень 2 выполняет все операции, последовательность их выполнения соответствует требованиям, но действие выполняется недостаточно осознанно |
| Уровень 3 | 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

| | |
|------------|---|
| 3.1 | Знать: |
| 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 (УК-7) |
| 3.2 | Уметь: |
| 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 (УК-7) |
| 3.3 | Владеть: |
| 3.3.1 | Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр | Часов | Компетенции | Литература | Примечание |
|-------------|---|---------|-------|-------------|------------|------------|
| | Раздел 1. Атлетическая гимнастика | | | | | |
| 1.1 | Совершенствование технических приемов атлетической гимнастики. ОФП.СФП /Пр/ | 1 | 20 | УК-7 | п. 6 | |
| 1.2 | Контрольные нормативы /Пр/ | 1 | 4 | УК-7 | п. 6 | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|----|------|------|--|
| 1.3 | Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/ | 1 | 30 | УК-7 | п. 6 | |
| | /Зачет/ | 1 | | | п. 6 | |
| 1.4 | Совершенствование технических приемов атлетической гимнастики. ОФП.СФП /Пр/ | 2 | 18 | УК-7 | п. 6 | |
| 1.5 | Контрольные нормативы /Пр/ | 2 | 6 | УК-7 | п. 6 | |
| 1.6 | Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/ | 2 | 30 | УК-7 | п. 6 | |
| | /Зачет/ | 2 | | | п. 6 | |
| | Раздел 2. Прикладное плавание | | | | п. 6 | |
| 2.1 | Совершенствование технических приемов прикладного плавания. ОФП.СФП /Пр/ | 3 | 20 | УК-7 | п. 6 | |
| 2.2 | Контрольные нормативы /Пр/ | 3 | 4 | УК-7 | п. 6 | |
| 2.3 | Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/ | 3 | 30 | УК-7 | п. 6 | |
| | /Зачет/ | 3 | | | п. 6 | |
| 2.4 | Совершенствование технических приемов прикладного плавания. ОФП.СФП /Пр/ | 4 | 18 | УК-7 | п. 6 | |
| 2.5 | Контрольные нормативы /Пр/ | 4 | 6 | УК-7 | п. 6 | |
| 2.6 | Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/ | 4 | 30 | УК-7 | п. 6 | |
| | /Зачет/ | 4 | | | п. 6 | |
| | Раздел 3. Оздоровительная аэробика | | | | п. 6 | |
| 3.1 | Совершенствование технических приемов оздоровительной аэробики. ОФП.СФП /Пр/ | 5 | 20 | УК-7 | п. 6 | |
| 3.2 | Контрольные нормативы /Пр/ | 5 | 4 | УК-7 | п. 6 | |
| 3.3 | Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/ | 5 | 30 | УК-7 | п. 6 | |
| | /Зачет/ | 5 | | | п. 6 | |
| 3.4 | Совершенствование технических приемов оздоровительной аэробики. ОФП.СФП /Пр/ | 6 | 20 | УК-7 | п. 6 | |
| 3.5 | Контрольные нормативы /Пр/ | 6 | 6 | УК-7 | п. 6 | |
| 3.6 | Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/ | 6 | 32 | УК-7 | п. 6 | |
| | /Зачет/ | 6 | | 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. Жим лежа (кол-во раз) |
| 22. Становая тяга (кол-во раз) |
| 23. Выкрут плечевых суставов (см) |
| 24. Наклон вперед сидя (см) |
| 25. Плавание под водой (м) |
| 26. Спасение и транспортировка утопающего (м) |
| 5.2. Темы письменных работ |
| Не предусмотрено |
| 5.3. Фонд оценочных средств |
| 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 (1,3,5 семестр) Тесты для определения уровня физической подготовленности (2,4,6 семестр) Тесты для определения уровня профессионально – прикладной физической подготовки (1 - 6 семестр) Тесты для определения уровня технической подготовленности (1 - 6 семестр) |
| 5.4. Перечень видов оценочных средств |
| Тест (УК-7) |

| |
|--|
| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |
| 6.1. Рекомендуемая литература |
| 6.1.1 Ерёмкина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмкина. — Челябинск : ЧГИК, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/138972 |
| 6.1.2 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: https://www.iprbookshop.ru/29966.html |
| 6.1.3 Методика проведения занятий по мини-футболу : учебно-методическое пособие / составители С. Н. Маврин, О. В. Скрынник. — Усурийск : Приморский ГАТУ, 2016. — 145 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/326690 |
| 6.1.4 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол : учебно-методическое пособие / составители Л. К. Федякина [и др.]. — Сочи : СГУ, 2019. — 30 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/147806 |
| 6.1.5 Методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (баскетбол) : учебно-методическое пособие / Т. Н. Власова, Т. Н. Козлова, Н. А. Линева [и др.]. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2022. — 92 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/339260 |
| 6.1.6 Таланцева, В. К. Особенности занятий студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебное пособие / В. К. Таланцева, Т. И. Волкова, Н. В. Алтынова. — Чебоксары : ЧГАУ, 2018. — 188 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/139075 |
| 6.1.7 Власова, Т. Н. Методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Т. Н. Власова, Т. Н. Козлова, Л. И. Зуб. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2021. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/247523 |
| 6.1.8 Методическая разработка (презентация) по дисциплине: «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» Баскетбол. Основные правила игры : учебно-методическое пособие. — Воронеж : ВГАС, 2021. — 17 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/253730 |
| 6.1.9 Зухов, А. С. Формирование двигательных навыков и умений в рамках изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Баскетбол) : учебное пособие / А. С. Зухов. — Омск : СибАДИ, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-00113-218-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/338627 |
| 6.1.10 Элективные курсы по физической культуре и спорту на основе спортивных игр : учебно-методическое пособие / А. М. Дубов, И. В. Кулькова, Н. Ю. Бурашова [и др.] ; под редакцией А. М. Дубова, И. В. Кульковой. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2021. — 244 с. — ISBN 978-5-4263-1033-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/122483.html |
| 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» |
| 1. Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан – www.lex.uz 2. Национальная библиотека имени Алишера Навои - www.natlib.uz |
| 6.3. Перечень информационных технологий |
| 6.3.1 Перечень программного обеспечения |
| 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. |
| 6.3.2 Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных | |
| 6.3.2.1 | Электронно – библиотечная система «Лань» |
| 6.3.2.2 | Образовательная платформа «Юрайт» |
| 6.3.2.3 | Цифровой образовательный ресурс «IPR SMART» |

| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|--|
| 7.1 | Аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и |
| 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) | |
|--|--|
| <p>1. Абдурашидов С.К., Жумаев К.З. Современные виды двигательной активности. Методические указания по выполнению самостоятельной работы обучающихся для направления 38.03.01 Экономика, Филиал АГТУ, 2023. – - URL: https://portal.astutr.uz/.</p> <p>2. Абдурашидов С.К., Жумаев К.З. Современные виды двигательной активности. Методические указания для практических занятий обучающихся для направления 38.03.01 Экономика, Филиал АГТУ, 2023. –URL: https://portal.astutr.uz/.</p> | |

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

В Филиале в рамках создания безбарьерной 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 безбарьерной 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.