



*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

**35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура**  
**Профиль Аквакультура**

Квалификация (степень)

**Бакалавр**

Форма обучения

**заочная**

Автор:

ст. преп., Абдурашидов С.К.



Программу составил(и):

*ст. преп., Абдурашидов С.К.* \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

*Зав. кафедрой Каримов И.К.* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Современные виды двигательной активности**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура (приказ Минобрнауки России от 17.07.2017 г. № 668)

составлена на основании учебного плана:

35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура

Профиль Аквакультура

утвержденного учёным советом вуза от 21.01.2021 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**СГиОПД**

Протокол от 26 августа 2022 г. № 1\_

Зав. кафедрой Каримов И.К.

Председатель УМС Джумонов Д.С.

Протокол от 27.08.2022 г. №1

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры  
**СГиОПД**

Протокол от 24.08.2023 г. № 1  
Зав. кафедрой Насриддинов С.С.

---

**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

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС  
\_\_ \_\_\_\_\_ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры  
**СГиОПД**

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ 2026 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:	Б1В.ДВ.04
<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	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

**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 осознанно

**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				
1.1	Совершенствование технических приемов атлетической гимнастики. ОФП.СФП /Лек/	1	2	УК-7	п.6	
1.2	Совершенствование технических приемов атлетической гимнастики.	1	49	УК-7	п.6	

1.3	контрольные нормативы /Пр/	1	1	УК-7	п.6	
1.5	Совершенствование технических приемов атлетической гимнастики. ОФП.СФП /Пр/	1	2	УК-7	п.6	
1.6	Совершенствование технических приемов атлетической гимнастики. ОФП.СФП /Ср/	1	49	УК-7	п.6	
1.7	контрольные нормативы /Пр/	1	1	УК-7	п.6	
1.8	/Зачёт/	1	4	УК-7	п.6	
	<b>Раздел 2. Прикладное плавание</b>	2		УК-7	п.6	
2.1	Совершенствование технических приемов прикладного плавания. ОФП.СФП /Лек/	2	2	УК-7	п.6	
2.2	Совершенствование технических приемов прикладного плавания. ОФП.СФП /Ср/	2	49	УК-7	п.6	
2.3	контрольные нормативы /Пр/	2	1	УК-7	п.6	
2.5	Совершенствование технических приемов прикладного плавания. ОФП.СФП /Пр/	2	2	УК-7	п.6	
2.6	Совершенствование технических приемов прикладного плавания. ОФП.СФП /Ср/	2	49	УК-7	п.6	
2.7	контрольные нормативы /Пр/	2	1	УК-7	п.6	
2.8	/Зачёт/	2		УК-7	п.6	
	<b>Раздел 3. Оздоровительная аэробика</b>	3	4		п.6	
3.1	Совершенствование технических приемов оздоровительной аэробики. ОФП.СФП /Лек/	3	2	УК-7	п.6	
3.2	Совершенствование технических приемов оздоровительной аэробики. ОФП.СФП /Ср/	3	51	УК-7	п.6	
3.3	контрольные нормативы /Пр/	3	1	УК-7	п.6	
3.5	Совершенствование технических приемов оздоровительной аэробики. ОФП.СФП /Пр/	3	2	УК-7	п.6	
3.6	Совершенствование технических приемов оздоровительной аэробики. ОФП.СФП /Ср/	3	51	УК-7	п.6	
3.7	контрольные нормативы /Пр/	3	1	УК-7	п.6	
3.8	/Зачёт/	3	4	УК-7	п.6	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

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. плечевых суставов (см)
24. Наклон вперед сидя (см)
25. Плавание под водой (м)
26. Спасение и транспортировка утопающего (м)
<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
<b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>
Тест (УК-7)

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>	
6.1.1	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>
6.1.2	Ерёмушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М. А. Ерёмушкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 184 с. — ISBN 978-5-9907239-7-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/43906.html">https://www.iprbookshop.ru/43906.html</a>
6.1.3	Зайцева, Г. А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность : учебно-методическое пособие / Г. А. Зайцева. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2017. — 56 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/78532.html">https://www.iprbookshop.ru/78532.html</a>
<b>6.2. Рекомендуемая литература</b>	
Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан – <a href="https://lex.uz/ru/">https://lex.uz/ru/</a>	
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
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.К. Современные виды двигательной активности. Методические указания по выполнению самостоятельной работы обучающихся для направления 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура, Филиал АГТУ, 2022. – URL: <https://portal.astutr.uz/>.
2. Абдурашидов С.К. Современные виды двигательной активности. Методические указания для практических занятий обучающихся для направления 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура, Филиал АГТУ, 2022. –URL: <https://portal.astutr.uz/>.



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) – Современные виды двигательной  
активности

Основные двигательные задания, выносимые для оценки сформированности компетенции УК-7 следующие:

**Тесты для определения уровня общей физической подготовки**

№	Тесты	5 баллов	4 баллов	3 баллов	2 балла	1Балл
1.	Челночный бег 10х10м. (сек) (муж.)	26	27	28	29	30
	Челночный бег 10х10м. (сек) (жен.)	28	29	30	31	32
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз (муж.)	35	30	25	20	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (жен.) кол-во раз	18	15	12	10	8
3.	Прыжки через скакалку за 1 мин. (муж.)	135	125	115	90	70
	Прыжки через скакалку за 1 мин. (жен.)	130	120	110	80	50
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (муж.) кол-во раз	70	60	50	40	30
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (жен.) кол-во раз	60	50	40	30	20
5.	Прыжок в длину с места, см. (муж.)	250	240	230	220	210
	Прыжок в длину с места, см. (жен.)	190	180	170	160	150
6.	Плавание 50 м (мин, сек) (муж)	0,42	Без учета			
	Плавание 50 м (мин, сек) (жен)	1,10	Без учета			

**Тесты для определения уровня физической подготовленности**

№	Тесты	5 баллов	4 баллов	3 баллов	2 балла	1Балл
1.	Бег 100м (сек.) (муж.)	13,5	14,8	15,1	15,2	15,3
	Бег 100м (сек.) (жен.)	16,5	17,0	17,5	17,9	18,5
2.	Подтягивание, кол.раз (муж)	13	10	9	7	5
	Подтягивание в висе лежа (жен) к/раз	20	15	10	6	4
3.	Бег 3000 м (мин., сек.) (муж.)	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00
	Бег 2000 м (мин., сек.) (жен.)	10,30	11,15	11,35	11,50	12,15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) (муж)	+13	+7	+6	+5	+2
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) (жен)	+16	+11	+8	+6	+4
5.	Прыжок в длину с разбега (см) (муж)	430	390	380	360	350
	Прыжок в длину с разбега (см) (жен)	320	290	270	250	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) (муж)	37	35	33	31	29

	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) (жен)	21	17	14	13	12
--	---	----	----	----	----	----

**Тесты для определения уровня профессионально – прикладной физической подготовки**

№	Выполнение теста	исполн	оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Определение общей выносливости (степ-тест)	муж.	159	169	179	189	199
		жен	169	179	189	199	209
2	Оценка статического равновесия. Проба Ромберга на полу (сек.)	муж.	120	100	80	70	60
		жен	120	100	80	70	60
3	Силовая выносливость (Тест Юхаша)	муж.	233	228	223	218	213
		жен	225	220	215	210	205
4	Тест на быстроту двигательных реакций Прыжки на одной (толчковой) ноге 20 м (сек.)	муж.	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
		жен	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8

**Тесты для определения уровня технической подготовленности**

№	Выполнение теста	исполн	оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жим лежа (кол-во раз)	муж.	23	20	15	10	5
		жен	15	12	10	8	3
2	Становая тяга (кол-во раз)	муж.	30	25	20	15	10
		жен	20	15	10	8	5
3	Выкрут плечевых суставов (см)	муж.	80	90	100	110	115
		жен	50	60	70	80	90
4	Наклон вперед сидя (см)	муж.	8	6	5	2	1
		жен	15	12	10	8	5
5	Плавание под водой (м)	муж.	25	22	20	18	15
		жен	22	20	18	15	12
6	Спасение и транспортировка утопающих (м)	муж.	50	48	45	42	40
		жен	45	43	40	38	35

### **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 имеет версию для слабовидящих.

1. Реализация РПД может осуществляться с использованием дистанционных технологий.
2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на образовательном портале.
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 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 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.