



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.

Распределение часов дисциплины

Курс	1		2		3		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2	2	2	6	6
Практические	4	4	4	4	4	4	16	16
Итого ауд.	6	6	6	6	6	6	22	22
Контактная работа	6	6	6	6	6	6	22	22
Сам. работа	98	98	98	98	102	102	298	298
Контроль	4	4	4	4	4	4	16	16
Итого	328	328	328	328	328	328	328	328

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 31.01.2024 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

СГиОПД

Протокол от 27 августа 2024 г. № 1

Зав. кафедрой Насриддинов С.С.

Председатель УМС _____ Д.С. Джумонов

Протокол от 28 августа 2024 г. № 1

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
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	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

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
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
3.3	Владеть:
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
	Раздел 1. Атлетическая гимнастика	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	
	Раздел 2. Прикладное плавание	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	
	Раздел 3. Оздоровительная аэробика	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

- Челночный бег 10х10м. (сек)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) (муж.)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (кол-во раз) (жен)
- Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)
- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)
- Прыжок в длину с места, (см)
- Плавание 50 м (мин, сек)
- Бег 100м (сек.)
- Подтягивание, кол.раз (муж)
- Подтягивание в висе лежа (жен) кол.раз
- Бег 3000 м (мин., сек.) (муж.)
- Бег 2000 м (мин., сек.) (жен.)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
- Прыжок в длину с разбега (см)
- Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) (муж)
- 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)
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
5.4. Перечень видов оценочных средств
Тест (УК-7)

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
6.1. Рекомендуемая литература	
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: https://www.iprbookshop.ru/29966.html (дата обращения: 20.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
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: https://www.iprbookshop.ru/43906.html (дата обращения: 20.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
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: https://www.iprbookshop.ru/78532.html (дата обращения: 20.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6.2. Рекомендуемая литература	
	Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан – https://lex.uz/ru/
	Национальная библиотека имени Алишера Навои - https://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	Гир
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 ФГБОУ ВО "АГТУ" в Ташкентской области Республики Узбекистан. – 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 ФГБОУ ВО "АГТУ" в Ташкентской области Республики Узбекистан. –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. (муж.)	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 (муж.) 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 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 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.