



*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 Физическая культура и спорт

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		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2
Практические	2	2	2	2
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	64	64	64	64
Контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Ст.препод, Абдурашидов С.К. _____

Рецензент(ы):

Зав.кафедрой Каримов И.К. _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

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

Социально-гуманитарные и общепрофессиональные дисциплины

Протокол от 27.08.2024 г. №1

Зав. кафедрой Насриддинов С.С.

Председатель УМС Д.С. Джумонов

Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

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.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Знать роль физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности
2.1.2	Уметь применять на практике научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
2.1.3	Владеть навыками выполнения физических упражнений и двигательных заданий
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Спортивные игры

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	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
1.1	Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты /Лек/	1	0,2	УК-7	п.6	

1.2	Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты /Пр/	1	0,2	УК-7	п.6	
1.3	Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты /Ср/	1	4	УК-7	п.6	
1.4	Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Структура урока физической культуры /Лек/	1	0,2	УК-7	п.6	
1.5	Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Структура урока физической культуры /Пр/	1	0,2	УК-7	п.6	
1.6	Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Структура урока физической культуры /Ср/	1	4	УК-7	п.6	
1.7	Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов /Лек/	1	0,4	УК-7	п.6	
1.8	Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов /Пр/	1	0,4	УК-7	п.6	
1.9	Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов /Ср/	1	4	УК-7	п.6	
1.10	Общая и специальная физическая подготовка /Лек/	1	0,2	УК-7	п.6	
1.11	Общая и специальная физическая подготовка /Пр/	1	0,2	УК-7	п.6	
1.12	Общая и специальная физическая подготовка /Ср/	1	4	УК-7	п.6	
1.13	Концептуальные основы ППФК /Лек/	1	0,2	УК-7	п.6	
1.14	Концептуальные основы ППФК /Пр/	1	0,2	УК-7	п.6	
1.15	Концептуальные основы ППФК /Ср/	1		УК-7	п.6	
1.16	Профессиональные компетенции и профессионально-важные качества/Лек/	1	0,2	УК-7	п.6	
1.17	Профессиональные компетенции и профессионально-важные качества/Пр/	1	0,2	УК-7	п.6	
1.18	Профессиональные компетенции и профессионально-важные качества/Ср/	1	4	УК-7	п.6	
1.19	Профессиография – основной метод анализа трудовой деятельности /Лек/	1	0,2	УК-7	п.6	
1.20	Профессиография – основной метод анализа трудовой деятельности /Пр/	1	0,2	УК-7	п.6	
1.21	Профессиография – основной метод анализа трудовой деятельности /Ср/	1	4	УК-7	п.6	
1.22	Профессионально-ориентированная физическая культура студентов вузов/Лек/	1	0,2	УК-7	п.6	

1.23	Профессионально-ориентированная физическая культура студентов вузов/Пр/	1	0,2	УК-7	п.6	
1.24	Профессионально-ориентированная физическая культура студентов вузов/Ср/	1	4	УК-7	п.6	
1.25	Критерии оценки сформированности и эффективности профессиональной физической культуры/Лек/	1	0,2	УК-7	п.6	
1.26	Критерии оценки сформированности и эффективности профессиональной физической культуры/Пр/	1	0,2	УК-7	п.6	
1.27	Критерии оценки сформированности и эффективности профессиональной физической культуры/Ср/	1	5	УК-7	п.6	
	Итоговая контрольная работа	1	27	УК-7	п.6	
1.28	/Зачет/	1	4	УК-7	п.6	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Типовые контрольные вопросы для текущего контроля

1. Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты

1. Дайте определение термину «Физическая культура»
2. Дайте определение термину «Физическое воспитание»
3. Дайте определение термину «Физическая подготовленность»
4. Дайте определение термину «Физическое развитие»
5. Дайте определение термину «Спорт»
6. Дайте определение термину «Физическое образование»
7. Дайте определение термину «Двигательная активность»
8. Дайте определение термину «Психофизическая подготовленность»
9. Охарактеризуйте современное состояние физической культуры и спорта.
10. Назовите основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Обоснуйте индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

2. Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Структура урока физической культуры

1. Назовите основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
2. Назовите методические принципы физического воспитания.
3. Назовите средства и методы физического воспитания.
4. Коротко охарактеризуйте «силу» и методику ее воспитания.
5. Коротко охарактеризуйте «быстроту» и методику ее воспитания.
6. Коротко охарактеризуйте «выносливость» и методику ее воспитания.
7. Коротко охарактеризуйте «координационные способности» и методику их воспитания.
8. Коротко охарактеризуйте «гибкость» и методику ее воспитания.
9. Раскройте структуру и содержание урока физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов
1. Раскройте понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Охарактеризуйте функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Назовите содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
4. Охарактеризуйте основные оздоровительные системы средствами физических упражнений.
5. Раскройте нетрадиционные системы физических упражнений
4. Общая и специальная физическая подготовка
1. Дайте определение термину «Общая физическая подготовка»
2. Раскройте цели общей физической подготовки
3. Назовите задачи общей физической подготовки
4. Дайте определение термину «Специальная физическая подготовка»
5. Раскройте цели специальной физической подготовки
6. Назовите задачи специальной физической подготовки
5. Концептуальные основы ППФК.
1. Дайте определение термину «Профессионально – прикладная физическая культура»

2. Раскройте значение диагностики профессионально важных качеств, ее цели, задачи 3. Раскройте значение психодиагностики в профессиональной физической культуре личности, ее цели, задачи 6. Профессиональные компетенции и профессионально-важные качества 1. Назовите компоненты профессиональной деятельности 2. Раскройте структуру профессиональной пригодности. 3. Назовите системы контроля профессионально-прикладной физической подготовки студентов. 4. Раскройте определение понятий «готовность» и «пригодность» к профессиональной деятельности 7. Профессиография – основной метод анализа трудовой деятельности 1. Что входит в понятие «профессиография» 2. Дайте психофизиологическую характеристику своей будущей профессиональной деятельности 7.7. Профессиография – основной метод анализа трудовой деятельности 1. Что входит в понятие «профессиография» 2. Дайте психофизиологическую характеристику своей будущей профессиональной деятельности 8. Профессионально-ориентированная физическая культура студентов вузов 1. Дайте краткую характеристику структурных частей ППФК. 2. Дайте характеристику средств ППФК. 3. Охарактеризуйте методы ППФК 4. Назовите составляющие прикладной ориентированной подготовки студентов. 5. Раскройте структуру физической культуры личности будущего специалиста. 9. Критерии оценки сформированности и эффективности профессиональной физической культуры 1. Назовите критерии оценки сформированности профессиональной физической культуры 2. Назовите физические качества, необходимые вашей будущей профессиональной деятельности 3. Назовите тесты оценки ППФК применительно к вашей будущей профессиональной деятельности Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации (зачет) 1. Раскройте основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты 2. Раскройте содержание и организационные формы физической культуры в вузах. 3. Раскройте структуру урока физической культуры 4. Охарактеризуйте основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Назовите факторы обеспечения здоровья студентов 5. Назовите функции, методические принципы, средства и методы физической культуры 6. Раскройте определение - общая и специальная физическая подготовка 7. Раскройте концептуальные основы ППФК. 8. Составьте профессиографию. 9. Назовите профессиональные компетенции и профессионально-важные качества 10. Проанализируйте структуру и функции ППФК 11. Раскройте организационные формы, функции и задачи прикладной физической культуры 12. Назовите средства и методы профессионально-прикладной физической культуры 13. Проанализируйте принципы профессионально-ориентированной физической культуры студентов вузов 14. Назовите критерии оценки сформированности и эффективности профессиональной физической культуры
5.2. Темы письменных работ
Не предусмотрено
5.3. Фонд оценочных средств
Фонд оценочных средств по данной дисциплине (модулю) представлен типовыми заданиями и тестами. Основные вопросы, выносимые для оценки сформированности компетенции УК-7 следующие: 1. Совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития – это ... а) физическое воспитание б) физическое образование в) физическая культура г) физическая подготовка 2. Педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышения уровня физических способностей, формирование и развитие двигательных навыков – это ... а) физическая подготовка б) физическая культура в) физическое развитие г) физическое воспитание 3. Специализированный педагогический процесс с использованием специально подобранных средств, форм и методов физического воспитания, обеспечивающий формирование и совершенствование специальных двигательных, психофизиологических и личностных свойств и качеств, определяющих успешность овладения профессией – это ... а) профессионально-прикладная физическая подготовка б) физическая культура в) двигательная активность г) физическое воспитание
5.4. Перечень видов оценочных средств
Тест (УК-7)

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
6.1. Рекомендуемая литература	
6.1.1	Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Е. М. Ревенко, А. С. Зухов, О. Н. Кривошекова [и др.] ; под редакцией Е. М. Ревенко, М. Х. Спатаевой. — Омск: СИБАДИ, 2023. — 147 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/338633
6.1.2	Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / А. С. Королев, Л. Н. Акулова, О. Г. Барышникова [и др.] ; научный редактор А. Н. Махинин. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 276 с. — ISBN 978-5-00044-881-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/253403
6.1.3	Бахтина, Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Т. Н. Бахтина. — Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2021. — 200 с. — ISBN 978-5-9239-1260-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/191130
6.1.4	Антипов, О. В. Физическая культура и спорт (Курс лекций) : учебное пособие / О. В. Антипов, А. М. Сурков, Е. Ю. Суханова. — Москва : МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2021. — 118 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/196249
6.1.5	Сидоров, Д. Г. Средства физической культуры для развития у студентов профессионально-прикладных навыков. ППФП в образовательной среде : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников, В. М. Щукин. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. — 36 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/131174.html
6.1.6	Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры : практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/116614.html
6.1.7	Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе : учебно-методическое пособие / В. А. Кувалдин, В. Н. Кувалдина, О. В. Масунова [и др.]. — Тюмень : Издательство «Титул», 2018. — 120 с. — ISBN 978-5-98249-097-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/107611.html
6.1.8	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515859
6.1.9	Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519864
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	
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	Adobe Reader - Программа для просмотра электронных документов
6.3.1.2	ESET Endpoint Antivirus + ESET Server Security - Средство антивирусной защиты
6.3.1.3	Google Chrome - Браузер
6.3.1.4	Microsoft 365 - Программное обеспечение для работы с электронными документами
6.3.1.5	7-zip - Архиватор
6.3.1.6	Moodle – образовательный портал
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	Рабочие места студентов
7.3	Рабочее место преподавателя
7.4	Аудиторная доска
7.5	Технические средства обучения:
7.6	учебно-демонстрационный комплект: переносной проектор, ноутбук, переносной -раздвижной экран, экран, проектор, системный блок, клавиатура, мышь, монитор.
7.7	Аудитория для проведения занятий лекционных типа
7.8	Рабочие места студентов
7.9	Рабочее место преподавателя
7.10	Аудиторная доска
7.11	Технические средства обучения:

7.12	учебно-демонстрационный комплект: переносной проектор, ноутбук, переносной -раздвижной экран, экран, проектор, системный блок, клавиатура, мышь, монитор.
7.13	Аудитория для самостоятельной работы
7.14	Рабочие места студентов
7.15	Технические средства обучения: стационарные компьютеры, с выходом в сеть Интернет, обеспечивающее доступ к ресурсам и образовательному portalу

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

1. Абдурашидов С.К. Физическая культура и спорт. 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. Физическая культура и спорт. 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/>.

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.