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

Авторы:

Ассистенты Кадыров Ш.Ш., Жумаев К.З.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	**1 (1.1)**		**2 (1.2)**		**3 (2.1)**		**4 (2.2)**		**5 (3.1)**		**6 (3.2)**		Итого	
Недель	18		16		18		16		18		16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	18	18	16	16	36	36	16	16	18	18	12	12	116	116
Итого ауд.	18	18	16	16	36	36	16	16	18	18	12	12	116	116
Контактная работа	18	18	16	16	36	36	16	16	18	18	12	12	116	116
Сам. работа	36	36	38	38	18	18	38	38	36	36	46	46	116	116
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 31.01.2024 протокол № 6

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
СГиОПД

Протокол от 27.08.2024 г. № 1
Зав. кафедрой Насриддинов С.С.

Председатель УМС _____ Джумонов Д.С.
Протокол 28.08.2024 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:	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	14	УК-7	п. 6	
1.2	Контрольные нормативы /Пр/	1	4	УК-7	п. 6	

1.3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/	1	36	УК-7	п. 6	
	/Зачет/	1			п. 6	
1.4	Совершенствование технических приемов атлетической гимнастики. ОФП.СФП /Пр/	2	10	УК-7	п. 6	
1.5	Контрольные нормативы /Пр/	2	6	УК-7	п. 6	
1.6	Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/	2	38	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	32	УК-7	п. 6	
2.2	Контрольные нормативы /Пр/	3	4	УК-7	п. 6	
2.3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/	3	18	УК-7	п. 6	
	/Зачет/	3			п. 6	
2.4	Совершенствование технических приемов прикладного плавания. ОФП.СФП /Пр/	4	10	УК-7	п. 6	
2.5	Контрольные нормативы /Пр/	4	6	УК-7	п. 6	
2.6	Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/	4	38	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	14	УК-7	п. 6	
3.2	Контрольные нормативы /Пр/	5	4	УК-7	п. 6	
3.3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/	5	36	УК-7	п. 6	
	/Зачет/	5			п. 6	
3.4	Совершенствование технических приемов оздоровительной аэробики. ОФП.СФП /Пр/	6	6	УК-7	п. 6	
3.5	Контрольные нормативы /Пр/	6	6	УК-7	п. 6	
3.6	Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/	6	46	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 типовыми тестами
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 Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — 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 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. — Уссурийск : 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. Бурнашова [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)

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 в Ташкентской области. – - URL: https://portal.astutr.uz/.

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 в Ташкентской области. –URL: https://portal.astutr.uz/.

Приложение к рабочей программе
дисциплины (модуля)
«Современные виды двигательной активности»

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 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.