


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Солоненко Анна Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 19.05.2023 20:51:57
Уникальный программный ключ:
d9ba9a2cd160ab4af042fb478ab037f8b3050e51

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ

Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Астраханский государственный
технический университет»
(ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ВО ДРТИ

 А.А. Иванова
24 июня 2021 г.

Современные виды двигательной активности рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Гуманитарные и социально-экономические дисциплины**
Направление подготовки **35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура Профиль "Аквакультура"**
Квалификация **Бакалавр**
Форма обучения **заочная**
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 304
часов на контроль 12

Виды контроля на курсах:
зачеты 1, 2, 3

Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс | 1 | | 2 | | 3 | | Итого | |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|
| | УП | РП | УП | РП | УП | РП | | |
| Практические | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 |
| Итого ауд. | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 |
| Контактная работа | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 |
| Сам. работа | 100 | 100 | 100 | 100 | 104 | 104 | 304 | 304 |
| Часы на контроль | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 |
| Итого | 108 | 108 | 108 | 108 | 112 | 112 | 328 | 328 |

Программу составил(и):

Ст.преподаватель, Чжен С.В.; ассистент, Бортникова О.В.

Рецензент(ы):

кэн, Зав.каф., Солоненко А.А.

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:

Направление подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура Профиль "Аквакультура" утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2021 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена:

- на заседании кафедры «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Протокол от 24.06.2021 г. № 7

- на заседании УМС УГН(С)

Протокол от 24.06.2021 г. № 2

- Родительским комитетом ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»

Протокол от 14.05.2021 г. № 1

- Студенческим советом ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»

Протокол от 20.05.2021 г. № 7

Рабочая программа согласована Дмитровской районной организацией

Московской областной организации общероссийской общественной организации

«Всероссийское общество инвалидов»

Срок действия программы: 2021-2025 уч.г.

Зав.кафедрой Солоненко А.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС УГН(С)
Иванова А.А.
18 марта 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры
Гуманитарные и социально-экономические дисциплины

Протокол от 18 марта 2022 г. № 3
Зав. кафедрой Солоненко А.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС УГН(С)
Иванова А.А.

14 февраля 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры
Гуманитарные и социально-экономические дисциплины

Протокол от 14 февраля 2023 г. № 2
Зав. кафедрой Солоненко А.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС УГН(С)
__ _____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры
Гуманитарные и социально-экономические дисциплины

Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Солоненко А.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС УГН(С)
__ _____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры
Гуманитарные и социально-экономические дисциплины

Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Солоненко А.А.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ**

Современные виды двигательной активности

| | |
|---|--|
| <p>№ 1, 14.02.2023</p> <p style="text-align: center;">БЫЛО</p> <p style="text-align: center;">6.1. Рекомендуемая литература</p> <p>1. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций : учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова ; науч. ред. И.В. Ермайшвили ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 246 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7996-1183-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276568</p> <p>2. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 296 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610</p> <p>3. Смирнов О.В. Физическая культура: Методические рекомендации. – м: Экон-Информ, 2011. – 23 с. – 90 экз.</p> <p>4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389</p> <p>5. Смирнов, О.В. Методические рекомендации по обучению технике бега на короткие дистанции: учебное пособие/ В.Смирнов.- М.:Экон-информ. 2011.-23с., - 90 экз.</p> | <p style="text-align: center;">СТАЛО</p> <p style="text-align: center;">6.1. Рекомендуемая литература</p> <p>1. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / Ю. В. Нечушкин, Н. А. Захарова, Е. В. Жирнова [и др.]. — Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2020. — 84 с. — ISBN 978-5-7038-5485-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. То же [Электронный ресурс] — URL: https://www.iprbookshop.ru/115681.html</p> <p>2. Физическая культура и спорт : курс лекций / составители А. В. Шулаков, С. О. Скворцова, О. С. Белявцева. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2021. — 136 с. — ISBN 978-5-7014-0981-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. То же [Электронный ресурс] — URL: https://www.iprbookshop.ru/126997.html</p> <p>3. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. То же [Электронный ресурс] — URL: https://www.iprbookshop.ru/98630.html</p> <p>4. Красильников, А. Н. Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья студентов : учебное пособие / А. Н. Красильников, Е. Г. Кожевникова. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 53 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. То же [Электронный ресурс] — URL: https://www.iprbookshop.ru/111441.html</p> |
| <p>№ 2, 14.02.2023</p> <p style="text-align: center;">БЫЛО</p> <p>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</p> <p>ЭБС «Университетская библиотека on-line» https://biblioclub.ru. Фонд библиотеки насчитывает издания более 160 крупнейших современных издательств, выпускающих учебную, научную и иную литературу. Каталог «Университетской библиотеки онлайн» содержит: новейшие грифованные учебники и учебные пособия; научную, научно-популярную, художественную литературу; обучающие мультимедиа, схемы, тесты, тренажеры, презентации, карты и репродукции; эксклюзивные издательские коллекции, включающие востребованную литературу гуманитарной, социальной, юридической, технической и экономической тематик. Имеется программа «Детектор плагиата», позволяющая выявлять нарушения авторских прав в Интернете. Работа может осуществляться из любого места, в котором имеется доступ к сети Интернет.</p> <p>ЭБС издательства «Лань» https://e.lanbook.com. ЭБС включает в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии</p> | <p style="text-align: center;">СТАЛО</p> <p>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</p> <p>ЭБС издательства «Лань» https://e.lanbook.com. ЭБС включает в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. Предоставляет право доступа к отдельным коллекциям, в частности таким, как «Инженерно-технические науки – Издательство Лань», «Информатика – Издательство Лань», «Физкультура и Спорт – Издательство Физическая культура» ЭБС Лань.</p> <p>Цифровой образовательный ресурс IPRsmart (ЭБС IPRBOOKSHOP.RU) (версия Премиум) www.iprbookshop.ru</p> <p>ЭБС «Юрайт» www.urait.ru</p> <p>ИСС «Консультант +» - Содержит российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства,</p> |

| | |
|--|---|
| <p>периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. Предоставляет возможность круглосуточного дистанционного индивидуального пользования, для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет, с возможностью просмотра и скачивания на сайте в онлайн режиме. Предоставляет право доступа к отдельным коллекциям, в частности таким, как «Инженерно-технические науки – Издательство Лань», «Информатика – Издательство Лань», «Физкультура и Спорт – Издательство Физическая культура» ЭБС Лань.</p> <p>ЭБС «IPRbooks» https://www.iprbookshop.ru Важнейший ресурс для получения качественного образования, предоставляющий доступ к учебным и научным изданиям, необходимым для обучения и организации учебного процесса. Использование ЭБС IPR BOOKS позволяет обучающемуся подготовиться к семинарам, зачетам и экзаменам, выполнить необходимые работы и проекты. Преподавателям ресурс будет полезен при составлении учебных планов и РПД, подготовке и проведении занятий, получении информации о новых публикациях коллег. Ресурс ЭБС IPRbooks объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу, предназначенную для разных направлений обучения, с помощью которого можно получить необходимые знания, подготовиться к семинарам, зачетам и экзаменам, выполнить необходимые работы и проекты. Контент ЭБС IPRbooks представлен изданиями федеральных, региональных, вузовских издательств, научно-исследовательских институтов, ведущих авторских коллективов, содержание которых соответствует требованиям федеральных образовательных стандартов высшего, среднего профессионального, дополнительного профессионального образования, и ежедневно пополняется новыми актуальными изданиями. ЭБС IPRbooks содержит множество эксклюзивных изданий, которые не представлены в других ресурсах, в том числе издательств группы компаний IPRmedia: Вузовское образование, Профобразование, Ай Пи Эр Медиа. Удаленный доступ посредством сети Интернет возможен с любого ПК. Работать с ЭБС IPR BOOKS можно так же с мобильных устройств в круглосуточном режиме удаленно (скачайте приложение IPRbooks Mobile Reader на App Store или Play Market, приложение для слабовидящих IPRbooks WV-Reader на App Store или Play Market).</p> <p>ИСС «Консультант +» - Содержит российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты по здравоохранению, технические нормы и правила</p> | <p>формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты по здравоохранению, технические нормы и правила</p> |
| <p>Основание: актуализация основных источников и перечня информационных справочных систем Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины» Протокол № 2 от 14.02.2023 г.</p> | |

| 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.ДВ.01 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни. |
| 2.1.2 | 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 |
| 2.2.2 | Выполнение и защита выпускной квалификационной работы |
| 2.2.3 | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |

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 | допускаются ошибки и, неточности в профессиональной терминологии; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни |
| Уровень 2 | допускает незначительные нарушения в знаниях 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 |
| Уровень 3 | четко и правильно дает определения, полно раскрывает содержание понятий и 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 |

Уметь:

| | |
|-----------|--|
| Уровень 1 | недостаточно умеет 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 |
| Уровень 2 | умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, но допускает незначительные нарушения в спорте 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 |
| Уровень 3 | умеет выполнять все операции и 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 |

Владеть:

| | |
|-----------|--|
| Уровень 1 | владеет не всеми необходимыми средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Уровень 2 | в целом владеет необходимыми средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| Уровень 3 | владеет всеми необходимыми средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

| | |
|------------|--|
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | виды спортивных игр; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепления здоровья; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья (УК-7.1) |
| 3.2 | Уметь: |

| | |
|---------------------|--|
| 3.2.1 | использовать методы и средства спортивных игр для решения практических задач; учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время проведения и участия спортивных игр; принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания (УК-7.2) |
| 3.3 Владеть: | |
| 3.3.1 | средствами и методами спортивных игр для успешной социальной и профессиональной деятельности; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях; демонстрировать жесты судей (УК-7.3) |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|-------------|------------|------------|------------|
| | Раздел 1. Первый семестр. Общая физическая подготовка. | | | | | | |
| 1.1 | Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 | 1 | 2 | УК-7 | 1-5 | 0 | |
| 1.2 | Подготовка к тестированию /Ср/ | 1 | 50 | УК-7 | 1-5 | 0 | |
| 1.3 | Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку, в длину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Круговая тренировка. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Техничко-тактическая подготовка. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7 | 1-5 | 0 | |
| 1.4 | Подготовка к тестированию /Ср/ | 1 | 50 | УК-7 | 1-5 | 0 | |
| | Раздел 2. Второй семестр. Общая физическая подготовка. | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|----|------|-----|---|--|
| 2.1 | Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Круговая тренировка. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении /Пр/ | 2 | 2 | УК-7 | 1-5 | 0 | |
| 2.2 | Подготовка к тестированию /Ср/ | 2 | 50 | УК-7 | 1-5 | 0 | |
| 2.3 | Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка. /Пр/ | 2 | 2 | УК-7 | 1-5 | 0 | |
| 2.4 | Подготовка к тестированию /Ср/ | 2 | 50 | УК-7 | 1-5 | 0 | |
| | Раздел 3. Третий семестр. Общая физическая подготовка. | | | | | | |
| 3.1 | Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. /Пр/ | 3 | 2 | УК-7 | 1-5 | 0 | |
| 3.2 | Подготовка к тестированию /Ср/ | 3 | 52 | УК-7 | 1-5 | 0 | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|----|------|-----|---|--|
| 3.3 | Подвижные игры и упражнения. Упражнения в лазании и перелезании. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений /Пр/ | 3 | 2 | УК-7 | 1-5 | 0 | |
| 3.4 | Подготовка к тестированию /Ср/ | 3 | 52 | УК-7 | 1-5 | 0 | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Типовые задания для практических занятий

Лёгкая атлетика

- обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);
- обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);
- обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);
- совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;
- совершенствование техники прыжков в длину;
- кроссовая подготовка.

Баскетбол

- обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом;
- обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
- обучение и совершенствование технике игры в защите
- обучение и совершенствование технике игры в нападении
- обучение тактике игры;
- совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
- совершенствование техники и тактики игры.
- совершенствование тактических действий в нападении и защите;
- совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.

Волейбол

- обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
- обучение и совершенствование подач;
- обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
- совершенствование техники подач и нападающего удара;
- обучение тактическим приёмам игры;
- обучение технике блокирования мяча
- совершенствование техники в двухсторонней игре.
- совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники и тактики игры.

Лыжный спорт

- обучение строевым приёмам перестроения;
- обучение и совершенствование техники лыжных ходов
- обучение и совершенствование техники спусков и подъёмов
- обучение и совершенствование техники поворотов в движении и торможений.
- совершенствование техники попеременного двушажного хода
- совершенствование техники одновременного одношажного хода;
- совершенствование техники поворотов в движении и торможений

Настольный теннис

- обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча;
- обучение и совершенствование техники нападающего удара;
- совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.

Содержание учебного материала практических занятий для студентов сборных команд

Студенты, зачисленные в сборные команды института по видам спорта, занимаются в соответствии с индивидуальными учебно-тренировочными планами в зависимости от вида спорта и графика соревнований.
Содержание отделения Студенты, избравшие занятия в группах спортивного совершенствования, занимаются по программам, разработанным для детско-юношеских спортивных школ по соответствующим видам спорта.

| № Тесты | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---------------------------------------|---|---|---|-------|-------------------------|
| 1. Бег 100м (сек.) (муж.) | | | | 13,2 | 13,6 14,0 14,3 14,6 |
| Бег 100м (сек.) (жен.) | | | | 15,7 | 16,0 17,0 17,9 18,7 |
| 2. Подтягивание, кол.раз (муж.) | | | | 15 | 12 9 7 5 |
| Упражнение на пресс, кол.раз (жен.) | | | | 60 | 50 40 30 20 |
| 3. Бег 3000 м (мин., сек.) (муж.) | | | | 12.00 | 12.35 13.10 13.50 14.30 |
| Бег 2000 м (мин., сек.) (жен.) | | | | 10.15 | 10.50 11.15 11.50 12.15 |
| 4. Прыжок в длину с места, см. (муж.) | | | | 250 | 240 230 220 210 |
| Прыжок в длину с места, см. (жен.) | | | | 190 | 180 170 160 150 |
| 5. Челночный бег 10х10м. (сек) (муж.) | | | | 26 | 27 28 29 30 |
| Челночный бег 10х10м. (сек) (жен.) | | | | 28 | 29 30 31 32 |

Типовые тестовые задания для обязательного тестирования по физической подготовленности

| № Тесты | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|------|--------------------------|
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз (муж.) | | | | 35 | 30 25 20 15 |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (жен.) кол-во раз | | | | 18 | 15 12 10 8 |
| 3. Плавание 50 м в/ст. (мин., сек.) (муж.) | | | | 40,0 | 44,0 48,0 57,0 б/времени |
| 4. Плавание 50 м в/ст. (мин., сек.) (жен.) | | | | 54 | 1.03 1.14 1.24 б/времени |

| № Тесты | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|----|-----------|
| 1. Непрерывный бег 30 мин. (муж.) б/ост-вок 1 ост-ка 2 ост-ки 3 ост-ки 4 ост-ки | | | | | |
| 2. Непрерывный бег 20 мин. (жен.) б/ ост-вок 1 ост-ка 2 ост-вки 3 ост-ки 4 ост-ки | | | | | |
| 3. Подтягивание в висе лежа(жен.)к/раз | | | | 20 | 16 10 6 4 |
| 4. Поднимание ног в висе до касания перекладины (муж.) кол-во раз | | | | 9 | 7 5 3 2 |

| № Тесты | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|-----|---------------|
| 1. Прыжки через скакалку за 1 мин. (муж.) | | | | 135 | 125 115 90 70 |
| 2. Прыжки через скакалку за 1мин.(жен.) | | | | 130 | 120 110 80 50 |
| 3. Поднимание колен в висе на шведской лестнице (жен.) кол-во раз | | | | 40 | 30 20 15 10 |
| 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (муж.) кол-во раз | | | | 70 | 60 50 40 30 |

Типовые тестовые задания для тестирования профессионально-прикладной физической подготовленности

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

| |
|--|
| 4. Тест на быстроту двигательных реакций (Платонов) Прыжки на одной (толчковой) ноге 20 м. (сек.) муж. жен. 4,8 5,0 5,0 5,2 5,2 5,4 5,4 5,6 5,6 5,8 |
| 5.2. Темы письменных работ |
| Письменные работы не предусмотрены |
| 5.3. Фонд оценочных средств |
| Оценочные материалы представлены на Образовательном портале ДРТИ - http://www.портал.дрти.рф |
| 5.4. Перечень видов оценочных средств |
| Тест - задание, испытание стандартной формы, по результатам выполнения которых можно судить (оценивать) о способностях, знаниях, умениях обучающегося. |

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

1. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций : учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова ; науч. ред. И.В. Еркомайшвили ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 246 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7996-1183-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276568>
2. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 296 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610>
3. Смирнов О.В. Физическая культура: Методические рекомендации. – м: Экон-Информ, 2011. – 23 с. – 90 экз.
4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>
5. Смирнов, О.В. Методические рекомендации по обучению технике бега на короткие дистанции: учебное пособие/ В.Смирнов.- М.:Экон-информ. 2011.-23с., - 90 экз.

Конституция Российской Федерации. Последняя действующая редакция с Комментариями. – <http://constrf.ru/>
Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция). – <http://www.consultant.ru/document/>

Национальный проект «Образование». – <https://strategy24.ru/rf/>

Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1990). –

https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/decl_child90.shtml

Официальный сайт Федерального агентства по рыболовству. – <http://fish.gov.ru/>

Официальный сайт министерства науки и высшего образования Российской Федерации. – <https://minobrnauki.gov.ru/>

Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки. – <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>

Официальный сайт министерства образования Московской области. – <https://mo.mosreg.ru/>

6.3.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---------|---|
| 6.3.1.1 | Образовательный портал Moodle. Образовательный портал ДРТИ построен на обучающей виртуальной среде Moodle и доступен по адресу https://www.портал.дрти.рф из любой точки, имеющей подключение к сети Интернет, в том числе из локальной сети ДРТИ. Образовательный портал ДРТИ подходит как для организации online- классов, так и для традиционного обучения. Портал разделен на «открытую» (общедоступную) и «закрытую» части. Доступ к закрытой части осуществляется после предъявления персональной пары «логин- пароль» преподавателем или студентом. |
| 6.3.1.2 | Электронно-библиотечная система ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ». Обеспечивает доступ к электронно-библиотечным системам издательств, доступ к электронному каталогу книг, трудам преподавателей, учебно-методическим разработкам ДРТИ, периодическим изданиям |
| 6.3.1.3 | 1С:Предприятие 8.0. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях |
| 6.3.1.4 | ABBYY FineReader 8.0 Corporate Edition Система оптического распознавания текста |
| 6.3.1.5 | STDU Viewer. Программа для просмотра электронных документов |
| 6.3.1.6 | Google Chrome, Опера Браузер |
| 6.3.1.7 | Windows NT. Графические, интерактивные, многозадачные оперативные системы корпорации Microsoft |

| | |
|--|--|
| 6.3.1.8 | Dr.Web. Антивирусные программные продукты |
| 6.3.1.9 | Microsoft Office. Приложения – офисные редакторы для работы с текстовыми документами, электронными таблицами, электронными сообщениями, базами данных, изображениями и т.д. |
| 6.3.1.10 | Moodle. Образовательный портал ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ» |
| 6.3.1.11 | 7-zip. Архиватор |
| 6.3.2 Перечень информационных справочных систем | |
| 6.3.2.1 | ЭБС «Университетская библиотека on-line» https://biblioclub.ru . Фонд библиотеки насчитывает издания более 160 крупнейших современных издательств, выпускающих учебную, научную и иную литературу. Каталог «Университетской библиотеки онлайн» содержит: новейшие грифованные учебники и учебные пособия; научную, научно-популярную, художественную литературу; обучающие мультимедиа, схемы, тесты, тренажеры, презентации, карты и репродукции; эксклюзивные издательские коллекции, включающие востребованную литературу гуманитарной, социальной, юридической, технической и экономической тематик. Имеется программа |
| 6.3.2.2 | ЭБС издательства «Лань» https://e.lanbook.com . ЭБС включает в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. |
| 6.3.2.3 | Предоставляет возможность круглосуточного дистанционного индивидуального пользования, для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет, с возможностью просмотра и скачивания на сайте в онлайн режиме. Предоставляет право доступа к отдельным коллекциям, в частности таким, как «Инженерно-технические науки – Издательство Лань», «Информатика – Издательство Лань», «Физкультура и Спорт – Издательство Физическая культура» ЭБС Лань. |
| 6.3.2.4 | ЭБС «IPRbooks» https://www.iprbookshop.ru Важнейший ресурс для получения качественного образования, предоставляющий доступ к учебным и научным изданиям, необходимым для обучения и организации учебного процесса. Использование ЭБС IPR BOOKS позволяет обучающемуся подготовиться к семинарам, зачетам и экзаменам, выполнить необходимые работы и проекты. Преподавателям ресурс будет полезен при составлении учебных планов и РПД, подготовке и проведении занятий, получении информации о новых публикациях коллег. |
| 6.3.2.5 | Ресурс ЭБС IPRbooks объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу, предназначенную для разных направлений обучения, с помощью которого можно получить необходимые знания, подготовиться к семинарам, зачетам и экзаменам, выполнить необходимые работы и проекты. |
| 6.3.2.6 | Контент ЭБС IPRbooks представлен изданиями федеральных, региональных, вузовских издательств, научно-исследовательских институтов, ведущих авторских коллективов, содержание которых соответствует требованиям федеральных образовательных стандартов высшего, среднего профессионального, дополнительного профессионального образования, и ежедневно пополняется новыми актуальными изданиями. ЭБС IPRbooks содержит множество эксклюзивных изданий, которые не представлены в других ресурсах, в том числе издательства группы компаний IPRmedia: Вузовское образование, Профобразование, Ай Пи Эр Медиа. |
| 6.3.2.7 | Удаленный доступ посредством сети Интернет возможен с любого ПК. Работать с ЭБС IPR BOOKS можно так же с мобильных устройств в круглосуточном режиме удаленно (скачайте приложение IPRbooks Mobile Reader на App Store или Play Market, приложение для слабовидящих IPRbooks WV-Reader на App Store или Play Market). |
| 6.3.2.8 | ИСС «Консультант +» - Содержит российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты по здравоохранению, технические нормы и правила |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в наличии имеется учебно-аудиторный фонд, включающий в себя учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практические занятия), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещение для самостоятельной работы (кабинет библиотеки, читального зала с выходом в сеть «Интернет») и вспомогательные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Основные характеристики и оснащенность отражены в паспорте кабинетов, оригинал которых хранятся в учебно-методическом отделе ДРТИ.

Оборудование учебной аудитории для проведения занятий семинарского типа (практические занятия):

Спортивный зал укомплектован специализированным оборудованием: Канат для перетягивания; карабин большой Люкс с муфтой «ВЕНТО» – 10 шт.; карабин стальной универсальный с муфтой «ВЕНТО» – 10 шт.; козел гимнастический; конь гимнастический; копы для метания 800 гр – 3шт.; лыжи, ботинки, палки, крепления – 46 шт.; мат гимнастический – 6 шт.; мат спортивный черный – 4 шт.; мостик пружинный; палка гимнастическая – 18 шт.; ракетка для н/т – 5 шт.; сетка в/б; сетка для н/т – 4 шт.; стойки (прыжки в высоту); страховочная система грудная модифицированная «ВЕНТО» (с прутиком и усами); страховочная система поясная Люкс «ВЕНТО» (с прутиком и усами) – 6 шт.; счетчик судейский – 4 шт.; ядра для толкания 4 кг – 5 шт.; ядро тренировочное стальное 7,26 кг – 5 шт.; бревно гимнастическое; брусья гимнастические женские на растяжках; брусья гимнастические параллельные (муж.); веревка статика «КАНАТ» 11мм (бело-черная 200м); копы тренировочное 600 г – 2 шт.; перекладина; перекладина гимнастическая; стол для н/тенниса – 4 шт.; стол; стул – 6 шт; вешалка – 2 шт.

Оборудование учебной аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций:

| |
|---|
| <p>Спортивный зал укомплектован специализированным оборудованием: Канат для перетягивания; карабин большой Люкс с муфтой «ВЕНТО» – 10 шт.; карабин стальной универсальный с муфтой «ВЕНТО» – 10 шт.; козел гимнастический; конь гимнастический; копы для метания 800 гр – 3шт.; лыжи, ботинки, палки, крепления – 46 шт.; мат гимнастический – 6 шт.; мат спортивный черный – 4 шт.; мостик пружинный; палка гимнастическая – 18 шт.; ракетка для н/т – 5 шт.; сетка в/б; сетка для н/т – 4 шт.; стойки (прыжки в высоту); страховочная система грудная модифицированная «ВЕНТО» (с прутиком и усами); страховочная система поясная Люкс «ВЕНТО» (с прутиком и усами) – 6 шт.; счетчик судейский – 4 шт.; ядра для толкания 4 кг – 5 шт.; ядро тренировочное стальное 7,26 кг – 5 шт.; бревно гимнастическое; брусья гимнастические женские на растяжках; брусья гимнастические параллельные (муж.); веревка статика «КАНАТ» 11мм (бело-черная 200м); копы тренировочное 600 г – 2 шт.; перекладина; перекладина гимнастическая; стол для н/тенниса – 4 шт.; стол; стул – 6 шт; вешалка – 2 шт.</p> |
| <p>Оборудование учебной аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации:</p> |
| <p>Спортивный зал укомплектован специализированным оборудованием: Канат для перетягивания; карабин большой Люкс с муфтой «ВЕНТО» – 10 шт.; карабин стальной универсальный с муфтой «ВЕНТО» – 10 шт.; козел гимнастический; конь гимнастический; копы для метания 800 гр – 3шт.; лыжи, ботинки, палки, крепления – 46 шт.; мат гимнастический – 6 шт.; мат спортивный черный – 4 шт.; мостик пружинный; палка гимнастическая – 18 шт.; ракетка для н/т – 5 шт.; сетка в/б; сетка для н/т – 4 шт.; стойки (прыжки в высоту); страховочная система грудная модифицированная «ВЕНТО» (с прутиком и усами); страховочная система поясная Люкс «ВЕНТО» (с прутиком и усами) – 6 шт.; счетчик судейский – 4 шт.; ядра для толкания 4 кг – 5 шт.; ядро тренировочное стальное 7,26 кг – 5 шт.; бревно гимнастическое; брусья гимнастические женские на растяжках; брусья гимнастические параллельные (муж.); веревка статика «КАНАТ» 11мм (бело-черная 200м); копы тренировочное 600 г – 2 шт.; перекладина; перекладина гимнастическая; стол для н/тенниса – 4 шт.; стол; стул – 6 шт; вешалка – 2 шт.</p> |
| <p>Оборудование помещения для самостоятельной работы:</p> |
| <p>Рабочие места студентов: 10 посадочных мест, компьютерные столы, стулья.</p> |
| <p>Технические средства обучения: Набор демонстрационного оборудования (стационарный): компьютер в комплекте с системным блоком с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС ДРТИ – 5 шт.</p> |
| <p>Стенды для учебно-наглядных пособий.</p> |
| <p>Оборудование кабинета «Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет»:</p> |
| <p>Рабочие места студентов: Стол (2 пос. места) - 11 шт., компьютерный стол (1 пос. место) – 4 шт., стул - 26 шт.</p> |
| <p>Рабочее место библиотекаря: Стол (абонемент) -5 шт., приставка к столу -5 шт., стул - 1 шт., компьютер в комплекте с системным блоком, монитором, клавиатурой и мышью, операционной системой Windows XP Professional, с лицензионным программным обеспечением MS Office 2003, STDU Viewer, ABBYY FineReader 8.0 Corporate Edition, Google Chrome, Opera, Dr.Web, Moodle, 7-zip. - 2 шт., принтер – 1 шт.</p> |
| <p>Технические средства обучения: Набор демонстрационного оборудования (стационарный): компьютер в комплекте с системным блоком, монитором, клавиатурой и мышью, операционной системой Windows XP Professional, с лицензионным программным обеспечением MS Office 2003, STDU Viewer, ABBYY FineReader 8.0 Corporate Edition, Google Chrome, Opera, Dr.Web, Moodle, 7-zip. - 4 шт., принтер – 2 шт.</p> |
| <p>Шкаф (стеллаж) для хранения экспонатов, таблиц, раздаточного материала и др.: Шкаф (стеллаж) для хранения - 8 шт., стеллаж для хранения книг – 100 шт., тумба приставная с замком – 6 шт., стенд для книг (5 полок)- 2 шт.</p> |
| <p>Наглядные материалы (стенды, плакаты и др.): Плакаты - 1 шт.</p> |
| <p>Оборудование помещения для хранения учебного оборудования:</p> |
| <p>Рабочие места сотрудников: Столы – 5 шт., стулья – 15 шт.</p> |
| <p>Шкаф (стеллаж) для хранения экспонатов, таблиц, раздаточного материала и др.: Встроенные шкафы – 3 шт., полки – 3 шт., тумбы – 5 шт., металлический шкаф сейфового типа – 1 шт.; сейф – 1 шт.</p> |
| <p>Оборудование помещения для профилактического обслуживания учебного оборудования:</p> |
| <p>Рабочие места сотрудников: Стол – 5 шт., Стул – 5 шт.</p> |
| <p>Технические средства обучения: Набор демонстрационного оборудования (стационарный): компьютер в комплекте с системным блоком, монитором, клавиатурой и мышью, операционной системой Windows 7 Professional, с лицензионным программным обеспечением – 1 шт., принтер – 2 шт.</p> |
| <p>Шкаф (стеллаж) для хранения экспонатов, таблиц, раздаточного материала и др.: Шкаф (стеллаж) для хранения – 5 шт.</p> |
| <p>Обучение по программе возможно с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Доступ к ним обеспечивается с помощью электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Доступ осуществляется по персональным логину и паролю студента, предоставляемым деканатом</p> |

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

1. Чжен С.В., Бортникова О.Н. Методические указания по самостоятельной работе по дисциплине «Современные виды двигательной активности» для обучающихся [Электронный ресурс] – Рыбное, 2021. Режим доступа: <https://www.портал.дрги.рф>
2. Чжен С.В., Бортникова О.Н. Методические указания по практическим занятиям по дисциплине «Современные виды двигательной активности» для обучающихся [Электронный ресурс] – Рыбное, 2021. Режим доступа: <https://www.портал.дрги.рф>