Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Максимов Алексей Борисович
Должность: директор департамента по образовательной политике
Дата подписания: 15.07.2025 14:33:59
Уникальный программный ключ:
8db180d1a3f02ac9e60521a5672742735c18b1d6

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Факультет машиностроения

УТВЕРЖДАЮ

Декан

_____ /Е.В. Сафонов/

«27» февраля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Неолимпийские виды спорта

Направление подготовки
15.03.06 Мехатроника и робототехника

Профиль
Мехатронные системы в автоматизированном производстве

Квалификация
Бакалавр

Формы обучения
очная

Москва, 2025 г.

Разработчик(и):

Заведующий кафедрой, к.п.н. /А.А. Плешаков/

Доцент, к.п.н. доцент /Э.В. Егорычева/

Согласовано:

Заведующий кафедрой
«Физическое воспитание», к.п.н. /А.А. Плешаков/

Руководитель образовательной программы
Профессор кафедры «Автоматика и управление»,
д.т.н., доцент / В.Р. Гасияров

Содержание

1 Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине ... 4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы ... 5
3 Структура и содержание дисциплины ... 6
3.1 Виды учебной работы и трудоемкость ... 6
3.2 Тематический план изучения дисциплины ... 6
3.3 Содержание дисциплины ... 11
3.4 Тематика курсовых проектов (курсовых работ) ... 21
4 Учебно-методическое и информационное обеспечение ... 21
4.1 Нормативные документы и ГОСТы ... 21
4.2 Основная литература ... 21
4.3 Дополнительная литература ... 21
4.4 Электронные образовательные ресурсы ... 22
4.5 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение ... 23
4.6 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ... 23
5 Материально-техническое обеспечение ... 23
6 Методические рекомендации ... 25
6.1 Методические рекомендации для преподавателя по организации обучения ... 25
6.2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ... 25
7 Фонд оценочных средств ... 27
7.1 Методы контроля и оценивания результатов обучения ... 28
7.2 Шкала и критерии оценивания результатов обучения ... 29
7.3 Оценочные средства ... 32

1 Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Неолимпийские виды спорта» является формирование у студентов умений, навыков занятий неолимпийскими видами спорта, гармоничного физического и функционального развития, высокого уровня физической подготовленности, профессионально важных индивидуально-психических и социально-психологических качеств личности.

Задачи дисциплины заключаются в сохранении и укреплении здоровья студентов, содействии правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержании высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; приобретении личного опыта повышения функциональных возможностей, обеспечении общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; овладении современными оздоровительными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержании работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

Обучение по дисциплине «Неолимпийские виды спорта» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Наименование показателя оценивания
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	**Знать:** - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. **Уметь:** - определять оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной профессиональной деятельности; выполнять подобранные комплексы физической культуры, проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. **Владеть:** - навыками планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; навыками контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	ИУК-9.1. Обладает представлениями об инклюзивной компетентности и особенностях применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах ИУК-9.2. Проявляет толерантность в отношении к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья ИУК-9.3. Применяет принципы недискриминационного взаимодействия с людьми с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с учетом их социально-психологических особенностей при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности	**Знать:** - общую информацию об инклюзивной компетентности и особенностях применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах. **Уметь:** - проявлять толерантность в отношении к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, **Владеть:** - навыками недискриминационного взаимодействия с людьми с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с учетом их социально-психологических особенностей.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту блока Б1 «Дисциплины (модули)». Дисциплина непосредственно связана со следующими дисциплинами и практиками ООП:

Игровые виды спорта;

Общая физическая подготовка;

Физическая культура и спорт.

3 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

3.1 Виды учебной работы и трудоемкость

№ п/п	Вид учебной работы	Количество часов	Семестры					
			2	3	4	5	6	7
1	**Аудиторные занятия**	**328**	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**58**
	В том числе:							
1.1	Лекции	0	0	0	0	0	0	0
1.2	Семинарские/практические занятия	328	54	54	54	54	54	58
1.3	Лабораторные занятия	0	0	0	0	0	0	0
2	**Самостоятельная работа**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
3	**Промежуточная аттестация**							
	Зачет/диф.зачет/экзамен		З	З	З	З	З	З
	Итого	**328**	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**58**

3.2 Тематический план изучения дисциплины

Вид спорта по выбору студентов – аэробика, силовые виды спорта, дартс.
Вид спорта «Аэробика»

№ п/п	Разделы/темы дисциплины	Трудоемкость, час					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа
			Лекции	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	
1.	**Раздел 1. Базовая (классическая) Low Impact аэробика**	**68**	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
1.1	Тема 1. Техника базовых шагов базовой (классической) Low Impact аэробики		0	8	0	0	0
1.2	Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) Low Impact аэробики в связки (блоки)		0	12	0	0	0
1.3	Тема 3. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками		0	12	0	0	0
1.4	Тема 4. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками		0	12	0	0	0

1.5	Тема 5. Составление комбинаций из связок (блоков)		0	12	0	0	0
1.6	Тема 6. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук		0	12	0	0	0
2.	**Раздел 2. Базовая (классическая) High-Low Impact аэробика**	**68**	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
2.1	Тема 1. Техника базовых шагов базовой (классической) High-Low Impact аэробики		0	8	0	0	0
2.2	Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) High-Low Impact аэробики в связки (блоки)		0	12	0	0	0
2.3	Тема 3. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками		0	12	0	0	0
2.4	Тема 4. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками		0	12	0	0	0
2.5	Тема 5. Составление комбинаций из связок (блоков)		0	12	0	0	0
2.6	Тема 6. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук		0	12	0	0	0
3.	**Раздел 3. Степ-аэробика Low Impact**	**68**	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
3.1	Тема 1. Техника базовых шагов степ-аэробики Low Impact		0	8	0	0	0
3.2	Тема 2. Соединение базовых шагов степ-аэробики Low Impact в связки (блоки)		0	12	0	0	0
3.3	Тема 3. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками		0	12	0	0	0
3.4	Тема 4. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками		0	12	0	0	0
3.5	Тема 5. Составление комбинаций из связок (блоков)		0	12	0	0	0
3.6	Тема 6. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук		0	12	0	0	0
4.	**Раздел 4. Степ-аэробика High-Low Impact**	**68**	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
4.1	Тема 1. Техника базовых шагов степ-аэробики Low Impact		0	8	0	0	0
4.2	Тема 2. Соединение базовых шагов степ-аэробики Low Impact в связки (блоки)		0	12	0	0	0

4.3	Тема 3. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками		0	12	0	0	0
4.4	Тема 4. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками		0	12	0	0	0
4.5	Тема 5. Составление комбинаций из связок (блоков)		0	12	0	0	0
4.6	Тема 6. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук		0	12	0	0	0
5.	**Раздел 5. Базовая (классическая) High Impact и Roup skipping аэробика**	**56**	**0**	**56**	**0**	**0**	**0**
5.1	Тема 1. Техника базовых шагов базовой (классической) High Impact аэробики		0	8	0	0	0
5.2	Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) High Impact аэробики в связки (блоки)		0	10	0	0	0
5.3	Тема 3. Составление комбинаций из связок (блоков) High Impact		0	10	0	0	0
5.4	Тема 4. Техника базовых шагов (прыжков) Roup skipping аэробики		0	8	0	0	0
5.5	Тема 5. Соединение базовых шагов (прыжков) Roup skipping аэробики в связки (блоки)		0	10	0	0	0
5.6	Тема 6. Составление комбинаций из связок (блоков) Roup skipping аэробики		0	10	0	0	0
	Итого	**328**	**0**	**328**	**0**	**0**	**0**

Вид спорта «Силовые виды спорта»

№ п/п	**Разделы/темы дисциплины**	**Трудоемкость, час**					
		Всего	**Аудиторная работа**				**Самостоятельная работа**
			Лекции	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	
1	**Раздел 1. Атлетическая гимнастика**	**68**	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
1.1	Тема 1. Классификация упражнений в атлетической гимнастике		0	16	0	0	0

1.2	Тема 2. Упражнения атлетической гимнастики для развития различных групп мышц		0	16	0	0	0
1.3	Тема 3. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений		0	12	0	0	0
1.4	Тема 4. Комплексы упражнений в различных положениях тела		0	12	0	0	0
1.5	Тема 5. Атлетическая гимнастика сложного уровня		0	12	0	0	0
2	**Раздел 2. Основы тяжелой атлетики и гиревого спорта**	**68**	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
2.1	Тема 1. Общеразвивающие и подводящие упражнения в тяжелой атлетике		0	12	0	0	0
2.2	Тема 2. Рывок в тяжелой атлетике		0	12	0	0	0
2.3	Тема 3. Толчок в тяжелой атлетике		0	12	0	0	0
2.4	Тема 4. Общеразвивающие и подводящие упражнения в гиревом спорте		0	8	0	0	0
2.5	Тема 5. Рывок в гиревом спорте		0	12	0	0	0
2.6	Тема 6. Толчок в гиревом спорте		0	12	0	0	0
3	**Раздел 3. Пауэрлифтинг, стритлифтинг, армлифтинг, армрестлинг**	**68**	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
3.1	Тема 1. Общеразвивающие и подводящие упражнения в пауэрлифтинге		0	14	0	0	0
3.2	Тема 2. Приседания со штангой		0	12	0	0	0
3.3	Тема 3. Жим штанги		0	12	0	0	0
3.4	Тема 4. Становая тяга		0	12	0	0	0
3.5	Тема 5. Упражнения стритлифтинга		0	6	0	0	0
3.6	Тема 6. Упражнения армлифтинга		0	6	0	0	0
3.7	Тема 7. Упражнения армрестлинга		0	6	0	0	0
4	**Раздел 4. Основы бокса**	**68**	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
4.1	Тема 1. Общеразвивающие и подводящие упражнения в боксе		0	6	0	0	0
4.2	Тема 2. Прямые удары		0	14	0	0	0
4.3	Тема 3. Боковые удары		0	14	0	0	0
4.4	Тема 4. Удары снизу		0	8	0	0	0
4.5	Тема 5. Защита в боксе		0	14	0	0	0
4.6	Тема 6. Комбинации ударов в боксе		0	12	0	0	0

5	**Раздел 5. Кроссфит и круговая тренировка силовой направленности**	**56**	**0**	**56**	**0**	**0**	**0**
5.1	Тема 1. Основные группы упражнений в системе кроссфита		0	10	0	0	0
5.2	Тема 2. Круговая тренировка непрерывно-поточным методом		0	12	0	0	0
5.3	Тема 3. Круговая тренировка поточно-интервальным методом		0	12	0	0	0
5.4	Тема 4. Круговая тренировка интенсивно-интервальным методом		0	12	0	0	0
5.5	Тема 5. Применение круговой тренировки в различных видах спорта и системах физической подготовки		0	10	0	0	0
	Итого	**328**	**0**	**328**	**0**	**0**	**0**

Вид спорта «Дартс»

№ п/п	**Разделы/темы дисциплины**	**Трудоемкость, час**					
		Всего	**Аудиторная работа**				**Самостоятельная работа**
			Лекции	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	
1	**Раздел 1. Техника игры в дартс**	**136**	**0**	**136**	**0**	**0**	**0**
1.1	Тема 1. Обучение элементам техники броска в дартс		0	24	0	0	0
1.2	Тема 2. Обучение выполнению целостного броска		0	24	0	0	0
1.3	Тема 3. Основы техники игры в дартс			28	0	0	0
1.4	Тема 4. Основы технических действий в дартс		0	54	0	0	0
1.5	Тема 5. Основы тактики в дартс		0	2	0	0	0
1.6	Тема 6. Судейская подготовка дартсиста		0	4	0	0	0
2	**Раздел 2. Основные игры в дартс**	**192**	**0**	**192**	**0**	**0**	**0**
2.1	Тема 1. Основы технических действий в дартс		0	18	0	0	0
2.2	Тема 2. Основы тактики в дартс		0	18	0	0	0
2.3	Тема 3. Игры для начинающих дартсистов		0	32	0	0	0
2.4	Тема 4. Подводящие игры		0	26	0	0	0
2.5	Тема 5. Соревновательные игры		0	26	0	0	0
2.6	Тема 6. Комплексные игры		0	16		0	0
2.7	Тема 7. Игры-разминки		0	18	0	0	0

2.8	Тема 8. Тренировочные игры		0	18	0	0	0
2.9	Тема 9. Соревновательные игры		0	20	0	0	0
	Итого	**328**	**0**	**328**	**0**	**0**	**0**

3.3 Содержание дисциплины

Вид спорта «Аэробика»

Базовая (классическая) Low Impact аэробика

Тема 1. Техника базовых шагов базовой (классической) Low Impact аэробики

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Техника двигательных действий. Техника выполнения базовых шагов (элементов). Методика проведения заминки.

Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) Low Impact аэробики в связки (блоки).

Формирование правильной осанки. Развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов в связки (блоки).

Тема 3. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками

Техника выполнения базовых движений руками. Техника движения руками в различных плоскостях. Соединение базовых шагов с движениями рук. Варианты соединения базовых шагов с движениями рук.

Тема 4. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками

Совершенствование чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов с движениями рук в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов с движениями рук в связки (блоки).

Тема 5. Составление комбинаций из связок (блоков)

Подбор элементов и связок для включения в комбинацию. Выбор музыкального сопровождения. Составление комбинации на определённое количество счётов с учётом динамических акцентов в музыке. Методы разучивания комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Выполнение полной программы по освоению комбинации.

Тема 6. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук

Соединение базовых шагов в связках с движениями рук. Выполнение полной программы по освоению комбинации с подключением движений рук. Совершенствование навыков самостоятельного составления связок и комбинаций. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

Базовая (классическая) High-Low Impact аэробика

Тема 1. Техника базовых шагов базовой (классической) High-Low Impact аэробики

Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Техника двигательных действий. Техника выполнения базовых шагов (элементов). Модификации базовых шагов базовой (классической) High-Low Impact аэробики. Методика проведения заминки.

Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) High-Low Impact аэробики в связки (блоки).

Формирование правильной осанки. Развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов в связки (блоки).

Тема 3. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками

Техника выполнения базовых движений руками. Техника движения руками в различных плоскостях. Соединение базовых шагов с движениями рук. Варианты соединения базовых шагов с движениями рук.

Тема 4. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками

Совершенствование чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов с движениями рук в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов с движениями рук в связки (блоки).

Тема 5. Составление комбинаций из связок (блоков)

Подбор элементов и связок для включения в комбинацию. Выбор музыкального сопровождения. Составление комбинации на определённое количество счётов с учётом динамических акцентов в музыке. Методы разучивания комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Выполнение полной программы по освоению комбинации.

Тема 6. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук

Соединение базовых шагов в связках с движениями рук. Выполнение полной программы по освоению комбинации с подключением движений рук. Совершенствование навыков самостоятельного составления связок и комбинаций. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

Степ-аэробика Low Impact

Тема 1. Техника базовых шагов степ-аэробики Low Impact

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Техника двигательных действий. Техника выполнения базовых шагов (элементов). Методика проведения заминки.

Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) степ-аэробики Low Impact в связки (блоки).

Формирование правильной осанки. Развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов в связки (блоки).

Тема 3. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками

Техника выполнения базовых движений руками. Техника движения руками в различных плоскостях. Соединение базовых шагов с движениями рук. Варианты соединения базовых шагов с движениями рук.

Тема 4. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками

Совершенствование чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов с движениями рук в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов с движениями рук в связки (блоки).

Тема 5. Составление комбинаций из связок (блоков)

Подбор элементов и связок для включения в комбинацию. Выбор музыкального сопровождения. Составление комбинации на определённое количество счётов с учётом динамических акцентов в музыке. Методы разучивания комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Выполнение полной программы по освоению комбинации.

Тема 6. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук

Соединение базовых шагов в связках с движениями рук. Выполнение полной программы по освоению комбинации с подключением движений рук. Совершенствование навыков самостоятельного составления связок и комбинаций. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

Степ-аэробика High-Low Impact

Тема 1. Техника базовых шагов степ-аэробики High-Low Impact

Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Техника двигательных действий. Техника выполнения базовых шагов (элементов). Модификации базовых шагов степ-аэробики High-Low Impact. Методика проведения заминки.

Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) степ-аэробики High-Low Impact в связки (блоки).

Формирование правильной осанки. Развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов в связки (блоки).

Тема 3. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками

Техника выполнения базовых движений руками. Техника движения руками в различных плоскостях. Соединение базовых шагов с движениями рук. Варианты соединения базовых шагов с движениями рук.

Тема 4. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками

Совершенствование чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов с движениями рук в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов с движениями рук в связки (блоки).

Тема 5. Составление комбинаций из связок (блоков)

Подбор элементов и связок для включения в комбинацию. Выбор музыкального сопровождения. Составление комбинации на определённое количество счётов с учётом динамических акцентов в музыке. Методы разучивания комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Выполнение полной программы по освоению комбинации.

Тема 6. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук

Соединение базовых шагов в связках с движениями рук. Выполнение полной программы по освоению комбинации с подключением движений рук. Совершенствование навыков самостоятельного составления связок и комбинаций. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

Базовая (классическая) High Impact и Roup skipping аэробика

Тема 1. Техника базовых шагов базовой (классической) High Impact аэробики

Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Техника двигательных действий. Техника выполнения базовых шагов (элементов). Модификации базовых шагов базовой (классической) High Impact аэробики. Методика проведения заминки.

Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) High Impact аэробики в связки (блоки)

Формирование правильной осанки. Развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов в связки (блоки).

Тема 3. Составление комбинаций из связок (блоков) High Impact

Подбор элементов и связок для включения в комбинацию. Выбор музыкального сопровождения. Составление комбинации на определённое количество счётов с учётом динамических акцентов в музыке. Методы разучивания комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Выполнение полной программы по освоению комбинации.

Тема 4. Техника базовых шагов (прыжков) Roup skipping аэробики

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила техники безопасности вида спорта. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Техника двигательных действий. Техника выполнения базовых шагов (прыжков) Roup skipping аэробики. Методика проведения заминки.

Тема 5. Соединение базовых шагов (прыжков) Roup skipping аэробики в связки (блоки)

Формирование правильной осанки. Развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов в связки (блоки).

Тема 6. Составление комбинаций из связок (блоков) Roup skipping аэробики

Подбор элементов и связок для включения в комбинацию. Выбор музыкального сопровождения. Составление комбинации на определённое количество счётов с учётом динамических акцентов в музыке. Методы разучивания комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Выполнение полной программы по освоению комбинации.

Вид спорта «Силовые виды спорта»

Атлетическая гимнастика

Тема 1. Классификация упражнений в атлетической гимнастике

Атлетическая гимнастика: основные принципы и особенности. Правила и направления занятий атлетической гимнастикой. Противопоказания и ограничения при занятиях атлетической гимнастикой. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Упражнения на тренажерах, со свободными весами и с весом собственного тела. Методика проведения заминки.

Тема 2. Упражнения атлетической гимнастики для развития различных групп мышц

Основные группы мышц. Упражнения атлетической гимнастики для развития различных групп мышц. Развитие специальных физических способностей. Техника двигательных действий. Основные технические приемы выполнения упражнений силовых видов спорта.

Тема 3. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений

Методика тренировки для начинающих. Обучение комплексу стандартной силовой тренировки. Комплексная программа с отягощениями. Комбинированные комплексы упражнений. Составление индивидуальных программ занятий.

Тема 4. Комплексы упражнений в различных положениях тела

Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп. Модификации упражнений атлетической гимнастики в различных положениях тела.

Тема 5. Атлетическая гимнастика сложного уровня

Совершенствование двигательных способностей средствами упражнений с преодолением сопротивления собственного веса тела. Совершенствование двигательных способностей средствами упражнений с гимнастическими предметами (мячи, палки, амортизаторы и т.п.). Совершенствование двигательных способностей с помощью упражнений со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга). Совершенствование

двигательных способностей с использованием упражнений на тренажерах и специальных устройствах.

Основы тяжелой атлетики и гиревого спорта

Тема 1. Общеразвивающие и подводящие упражнения в тяжелой атлетике

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Основные технические приемы выполнения упражнений тяжелой атлетики. Общеразвивающие и подводящие упражнения в тяжелой атлетике. Различные способы подстраховки в работе с отягощениями. Методика проведения заминки.

Тема 2. Рывок в тяжелой атлетике

Техника выполнения рывка. Рывок в полуприсед с виса. Рывок в полуприсед с помоста. Рывок в ножницы. Рывок в сед с виса. Рывок классический.

Тема 3. Толчок в тяжелой атлетике

Техника выполнения подводящих толчковых упражнений. Толчок от груди способом швунг. Толчок от груди способом ножницы. Толчок от груди в сед.

Тема 4. Общеразвивающие и подводящие упражнения в гиревом спорте

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Основные технические приемы выполнения упражнений гиревого спорта. Общеразвивающие и подводящие упражнения в гиревом спорте. Различные способы подстраховки в работе с отягощениями. Методика проведения заминки.

Тема 2. Рывок в гиревом спорте

Техника выполнения рывка. Рывок гири из положения посередине перед спортсменом. Рывок гири из положения позади одной из ног. Рывок из положения сидя. Рывок двух гирь одновременно. Рывок двух гирь попеременно. Соревновательный рывок в гиревом спорте.

Тема 3. Толчок в гиревом спорте

Техника выполнения подводящих толчковых упражнений. Классический толчок в гиревом спорте. Толчок по длинному циклу. Толчок с быстрым сбросом гирь. Толчок с паузой в положении на груди.

Пауэрлифтинг, стритлифтинг, армлифтинг, армрестлинг

Тема 1. Общеразвивающие и подводящие упражнения в пауэрлифтинге

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Основные технические приемы выполнения упражнений пауэрлифтинга. Общеразвивающие и подводящие упражнения в пауэрлифтинге. Различные способы подстраховки в работе с отягощениями. Методика проведения заминки.

Тема 2. Приседания со штангой

Техника выполнения приседаний. Приседания со штангой на груди. Полуприседы со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах с остановками. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Тема 3. Жим штанги

Техника выполнения жима штанги лежа на скамье. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье. Жим штанги лёжа с остановками. Жим штанги лёжа с резиновыми жгутами. Жим штанги лёжа с балансирующими грузами. Жим штанги лёжа без упора ног. Жим штанги лёжа обратным хватом.

Тема 4. Становая тяга

Техника выполнения становой тяги. Становая тяга в классическом стиле.

Становая тяга в классическом стиле с резиновыми жгутами. Становая тяга в классическом стиле с возвышения. Становая тяга в классическом стиле в плинтов. Становая тяга в стиле «сумо». Становая тяга в стиле «сумо» с резиновыми жгутами. Становая тяга в стиле «сумо» с остановками. Становая тяга в стиле «сумо» с плинтов.

Тема 5. Упражнения стритлифтинга

История возникновения и развития вида спорта. Правила вида спорта. Методика проведения разминки. Основные технические приемы выполнения упражнений стритлифтинга. Подтягивание на перекладине. Отжимание на брусьях. Методика проведения заминки.

Тема 6. Упражнения армлифтинга

История возникновения и развития вида спорта. Правила вида спорта. Методика проведения разминки. Техника базового упражнения армлифтинга. Становая тяга одной рукой. Методика проведения заминки.

Тема 7. Упражнения армрестлинга

История возникновения и развития вида спорта. Правила вида спорта. Методика проведения разминки. Основные технические приемы выполнения упражнений армрестлинга. Специализированные упражнения с использованием тренажеров. Техники ведения поединка. Крюковой хват. Ведение верховой борьбы. Методика проведения заминки.

Основы бокса

Тема 1. Общеразвивающие и подводящие упражнения в боксе

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Боксерская стойка. Перемещения в боксерской стойке. Общеразвивающие и подводящие упражнения в боксе. Методика проведения заминки.

Тема 2. Прямые удары

Прямой удар передней рукой в голову. Прямой удар передней рукой в голову с перемещением. Прямой удар передней рукой в голову с перемещением на скачке. Прямой удар задней рукой в голову. Прямой удар задней рукой в голову с перемещением. Прямой удар передней рукой в корпус. Прямой удар задней рукой в корпус. Прямой удар передней и задней рукой в голову (двойка). Перекрестный удар («кросс») задней рукой в голову.

Тема 3. Боковые удары

Длинный боковой удар задней рукой в голову. Длинный боковой удар передней рукой в голову. Короткий боковой удар передней рукой. Короткий боковой удар задней рукой. Длинный боковой удар передней рукой со скачком. Двойной «крюк» («дубльхук») в голову. Двойной «крюк» («дубльхук») в корпус.

Тема 4. Удары снизу

Удар снизу передней рукой (длинный апперкот). Удар снизу задней рукой (длинный апперкот). Удар снизу передней рукой (короткий апперкот). Удар снизу задней рукой (короткий апперкот).

Тема 5. Защита в боксе

Виды защит в боксе. Защита руками. Защита подставками. Защита отбивом. Защита с помощью ног. Защита с помощью туловища (уклоны и нырки). Защита остановкой удара. Защита блоком. Защита уходами.

Тема 6. Комбинации ударов в боксе

Сочетания и комбинации ударов в боксе. Начинающие комбинации. Боксерские кресты. Комбинации ударов в боксе на ближней дистанции. Комбинации ударов в боксе на дальней и средней дистанции.

Кроссфит и круговая тренировка силовой направленности

Тема 1. Основные группы упражнений в системе кроссфита

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Методика проведения заминки. Упражнения из гимнастики. Циклических видов спорта, тяжелоё атлетики и силовой тренировки.

Тема 2. Круговая тренировка непрерывно-поточным методом

Подбор упражнений по анатомической классификации. Подбор упражнений для развития различных групп мышц. Подбор упражнений с учетом преимущественного развития специфических качеств. Формирование комплекса упражнений для непрерывно-поточного метода.

Тема 3. Круговая тренировка поточно-интервальным методом

Подбор упражнений по анатомической классификации. Подбор упражнений для развития различных групп мышц. Подбор упражнений с учетом преимущественного развития специфических качеств. Формирование комплекса упражнений для поточно-интервального метода.

Тема 4. Круговая тренировка интенсивно-интервальным методом

Подбор упражнений по анатомической классификации. Подбор упражнений для развития различных групп мышц. Подбор упражнений с учетом преимущественного развития специфических качеств. Формирование комплекса упражнений для интенсивно-интервального метода.

Тема 5. Применение круговой тренировки в различных видах спорта и системах физической подготовки

Упражнения круговой тренировки общеразвивающего характера. Упражнения круговой тренировки с предметами, отягощениями и снарядами. Упражнения круговой тренировки на тренажерах. Упражнения круговой тренировки в различных видах спорта. Упражнения круговой тренировки в профессионально-прикладной физической подготовке студентов.

Вид спорта «Дартс»

Тема 1. Обучение элементам техники броска в дартс

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Обучение элементам техники броска в дартс (изготовка, прицеливание, хватка, бросок, выпуск, управление дыханием). Согласованное выполнение всех элементов техники броска без дротика. Согласованное выполнение всех элементов техники броска с дротиком кроме выпуска. Методика проведения заминки.

Тема 2. Обучение выполнению целостного броска

Обучение изготовке. Броски по чистой (белой) мишени. Броски в "белую мишень» на кучность. Броски в определенную зону. Броски в определенный сектор. Броски по игровому формату (на результат) без соперника. Броски по игровому формату (на результат) с соперником.

Тема 3. Основы технических действий в дартс

Освоение основных элементов броска: изготовка, хватка, прицеливание, бросок и управление дыханием. Техника выполнения броска в целом. Совершенствование техники прицельного броска. Формирование специализированных качеств: чувство надежности изготовки, чувство надежного удержания дротика, чувство устойчивости, чувство времени, чувство броска.

Тема 4. Основы тактики в дартс

Тактика быстрого набора очков. Тактика попадания в дабл. Отработка бросков в удвоение. Таблица окончаний.

Тема 5. Судейская подготовка дартсиста

Правила игры. Виды соревнований в дартс. Требования к организаторам соревнований. Права и обязанности игрока. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

Тема 6. Подводящие игры

Совершенствование техники прицельного броска. Совершенствование различных видов бросков. 7 жизней. 27. 1001. Хоккей.

Тема 7. Соревновательные игры

501. Большой раунд. Набор очков. Американский крикет.

Тема 8. Комплексные игры

Британский пентатлон: Shanghai, Halve-it, Double Round.

Тема 9. Игры-разминки

Булл. Циферблат. Сектор 20. Простой набор очков.

Тема 10. Тренировочные игры

Крикет. Американский крикет. Раунд. Быстрый раунд. Большой раунд. Раунд удвоений. 1000.

3.4.1 Семинарские/практические занятия

Вид спорта «Аэробика»

2 семестр

Практическое занятие 1-7. Техника базовых шагов базовой (классической) Low Impact аэробики

Практическое занятие 8-14. Соединение базовых шагов (классической) Low Impact аэробики в связки (блоки)

Практическое занятие 15-19. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками

Практическое занятие 20-23. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками

Практическое занятие 24-27. Составление комбинаций из связок (блоков)

3 семестр

Практическое занятие 1-7. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук

Практическое занятие 8-14. Техника базовых шагов базовой (классической) High-Low Impact аэробики

Практическое занятие 15-19. Соединение базовых шагов (классической) High-Low Impact аэробики в связки (блоки)

Практическое занятие 20-23. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками

Практическое занятие 24-27. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками

4 семестр

Практическое занятие 1-7. Составление комбинаций из связок (блоков)

Практическое занятие 8-14. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук

Практическое занятие 15-19. Техника базовых шагов степ-аэробики Low Impact

Практическое занятие 20-23. Соединение базовых шагов степ-аэробики Low Impact в связки (блоки)

Практическое занятие 24-27. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками

5 семестр

Практическое занятие 1-7. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками

Практическое занятие 8-14. Составление комбинаций из связок (блоков)

Практическое занятие 15-19. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук

Практическое занятие 20-23. Техника базовых шагов степ-аэробики Low Impact

Практическое занятие 24-27. Соединение базовых шагов степ-аэробики Low Impact в связки (блоки)

6 семестр

Практическое занятие 1-7. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками

Практическое занятие 8-14. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками

Практическое занятие 15-19. Составление комбинаций из связок (блоков)

Практическое занятие 20-23. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук

Практическое занятие 24-27. Техника базовых шагов базовой (классической) High Impact аэробики

7 семестр

Практическое занятие 1-7. Соединение базовых шагов (классической) High Impact аэробики в связки (блоки)

Практическое занятие 8-14. Составление комбинаций из связок (блоков) High Impact

Практическое занятие 15-19. Техника базовых шагов (прыжков) Roup skipping аэробики

Практическое занятие 20-23. Соединение базовых шагов (прыжков) Roup skipping аэробики в связки (блоки)

Практическое занятие 24-29. Составление комбинаций из связок (блоков) Roup skipping аэробики

Вид спорта «Силовые виды спорта»

2 семестр

Практическое занятие 1-7. Классификация упражнений в атлетической гимнастике

Практическое занятие 8-14. Упражнения атлетической гимнастики для развития различных групп мышц

Практическое занятие 15-19. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений

Практическое занятие 20-23. Комплексы упражнений в различных положениях тела

Практическое занятие 24-27. Атлетическая гимнастика сложного уровня

3 семестр

Практическое занятие 1-7. Общеразвивающие и подводящие упражнения в тяжелой атлетике

Практическое занятие 8-14. Рывок в тяжелой атлетике

Практическое занятие 15-19. Толчок в тяжелой атлетике

Практическое занятие 20-23. Общеразвивающие и подводящие упражнения в гиревом спорте

Практическое занятие 24-27. Рывок в гиревом спорте

4 семестр

Практическое занятие 1-7. Толчок в гиревом спорте

Практическое занятие 8-14. Общеразвивающие и подводящие упражнения в пауэрлифтинге

Практическое занятие 15-19. Приседания со штангой

Практическое занятие 20-23. Жим штанги

Практическое занятие 24-27. Становая тяга

5 семестр

Практическое занятие 1-7. Упражнения стритлифтинга

Практическое занятие 8-14. Упражнения армлифтинга

Практическое занятие 15-19. Упражнения армрестлинга

Практическое занятие 20-23. Общеразвивающие и подводящие упражнения в боксе

Практическое занятие 24-27. Прямые удары

6 семестр

Практическое занятие 1-7. Боковые удары

Практическое занятие 8-14. Удары снизу

Практическое занятие 15-19. Защита в боксе

Практическое занятие 20-23. Комбинации ударов в боксе

Практическое занятие 24-27. Основные группы упражнений в системе кроссфита

7 семестр

Практическое занятие 1-7. Круговая тренировка непрерывно-поточным методом

Практическое занятие 8-14. Круговая тренировка поточно-интервальным методом

Практическое занятие 15-19. Круговая тренировка интенсивно-интервальным методом

Практическое занятие 20-29. Применение круговой тренировки в различных видах спорта и системах физической подготовки

Вид спорта «Дартс»

2 семестр

Практическое занятие 1-12. Обучение элементам техники броска в дартс

Практическое занятие 13-24. Обучение выполнению целостного броска

Практическое занятие 25-27. Основы техники игры в дартс

3 семестр

Практическое занятие 1-4. Основы техники игры в дартс

Практическое занятие 5-19. Основы технических действий в дартс

Практическое занятие 20-23. Основы тактики в дартс

Практическое занятие 24-27. Судейская подготовка дартсиста

4 семестр

Практическое занятие 1-8. Основы технических действий в дартс

Практическое занятие 9-19. Основы тактики в дартс

Практическое занятие 20-23. Игры для начинающих дартсистов

Практическое занятие 24-27. Судейская подготовка дартсиста

5 семестр
Практическое занятие 1-8. Подводящие игры
Практическое занятие 9-19. Соревновательные игры
Практическое занятие 20-27. Комплексные игры

6 семестр
Практическое занятие 1-9. Игры-разминки
Практическое занятие 10-18. Тренировочные игры
Практическое занятие 19-27. Соревновательные игры

7 семестр
Практическое занятие 1-28. Соревновательные игры

3.4.2 Лабораторные занятия

Не предусмотрены

3.4 Тематика курсовых проектов (курсовых работ)

Не предусмотрены

4 Учебно-методическое и информационное обеспечение

4.1 Нормативные документы и ГОСТы

Не предусмотрены

4.2 Основная литература

1. Плешаков, А.А. Физическая культура и физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении : учебное пособие / А. А. Плешаков, М.А. Семенова. - М. : Московский Политех, 2020. - 76 с. –https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4450

2. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / М.А. Семёнова, Е.Е. Щербакова, М.В. Железнякова. – Москва: Московский Политех, 2021. https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4521

3. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. – 3-е издание. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "КноРус", 2020. – 424 с.

4. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : Учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. – 336 с. https://elibrary.ru/item.asp?id=37101024.

4.3 Дополнительная литература

1. Манжелей, И. В. Физическая культура: компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 185 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489224

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495966

4. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496688

5. 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. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496822

6. Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие / В. И. Усаков. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 105 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285

7. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/494126

8. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425

9. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047

10. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496319.

4.4 Электронные образовательные ресурсы

1. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6559
2. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6334
3. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6436
4. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6579
5. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6585
6. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6340 (для специального учебного отделения)

4.5 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

1. Microsoft-Office
2. Microsoft-Windows

4.6 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Федеральный портал http://window.edu.ru

2. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» http://www.consultant.ru, «Гарант» http://www.garant.ru

3. Официальный интернет-портал правовой информации http://pravo.gov.ru.

4. Научная электронная библиотека http://www.elibrary.ru

5. Российская государственная библиотека http://www.rsl.ru

6. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/index.php

5 Материально-техническое обеспечение

Для выполнения задач дисциплины «Неолимпийские виды спорта» в университете используется следующая спортивная база:

Спортзал №1 (ул. Б. Семеновская, д.38, А-112а), игровой, площадью 620 кв.м. оборудованный преподавательской, двумя раздевалками с душевыми, лаборантской комнатой.

Спортзал №2 (ул. Б. Семеновская, д.40А), тренажерно-гимнастический, площадью 198 кв.м., оснащенный гимнастическими снарядами (перекладина, брусья, кольца, конь, акробатическая дорожка), комплексом тренажеров на различные группы мышц, штангами. Спортзал располагает тремя раздевалками, двумя душевыми, преподавательской комнатой.

Спортзал №3 (ул. М. Семеновская, д.12), площадь 280 кв.м., оборудованный двумя борцовскими коврами, комплексом тренажеров. Спортзал располагает тремя раздевалками с душевыми, преподавательской и лаборантской комнатами.

Спортзал №4 (ул Павла Корчагина, д.22, ПК-103, 103а)

1) зал силового многоборья, площадью 114 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров, штангами, гирями, гантелями;

2) спортивный зал, площадью 50 кв.м., оборудованный боксерскими грушами, штангами, гирями. В зале имеются две раздевалки, душ, преподавательская комната.

Спортзал №5 (ул Павла Корчагина, д.22, ПК-102)

площадь 144 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров, штангами, гирями, гантелями.

Спортзал №7 (ул. Павла Корчагина, д.22, ауд.519а), площадь 234 кв.м., оборудованный двумя раздевалками с душевыми, мягким напольным покрытием.

Спортзал №9 (ул. Автозаводская, д.16, стр.4, ауд. 3501), площадь 30 кв.м. Зал оздоровительной физкультуры оснащен двумя раздевалками, приборами для измерения давления, гимнастическими ковриками, матами, обручами, гантелями, гимнастическими палками.

Спорткомплекс на Автозаводской (ул. Автозаводская, д.16, ауд. 2802)

Оборудован двумя раздевалками с душевыми, тремя методическими кабинетами, компьютерной и оргтехникой, преподавательскими комнатами, комнатой для хранения инвентаря

1) Игровой зал, площадью 450кв.м. В наличии мячи для игры в волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон.

2) Тренажерный зал, площадью 20 кв.м., оснащенный комплексом тренажеров на различные группы мышц и штангами.

Спорткомплекс «Измайлово» (ул. 11-я Парковая, д.36, стр.2) общей площадью 1276 кв.м. с подсобными помещениями (2 раздевалки с душевыми, 2 туалета, 3 преподавательских, лаборантская комната, инвентарная комната):

1) Игровой зал, площадью 365кв.м.

2) Тренажерный зал, площадью 110 кв.м., оснащенный комплексом тренажеров на различные группы мышц и штангами.

3) Зал для ритмической гимнастики - 90 кв.м., оснащенный музыкальным оформлением, зеркалами и спортинвентарем.

4) Зал для занятий ОФП и СМГ- 144 кв.м., оснащенный музыкальным оформлением, зеркалами и спортинвентарем.

5) Зал для занятий дартс - 20 кв.м., оснащенный спортинвентарем.

6) Холл, площадью 96 кв.м., с возможностью установки столов для настольного тенниса.

7) Открытая спортивная площадка площадью 800 кв.м. с искусственным покрытием.

Спорткомплекс на Михалковской (ул. Михалковская д.7 стр.2)

1) Зал атлетической гимнастики, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий атлетической гимнастикой и силовыми видами спорта (комплексные тренажерные устройства, гантели, штанги, блины, гири);

2) Зал тяжелой атлетики, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий тяжелой атлетикой, силовым троеборьем и гиревым спортом (помост, стойки, штанги, блины, гири);

3) Зал физической реабилитации, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья (эспандеры, гимнастические палки, гантели, гимнастические коврики, скакалки).

4) Лыжная база. Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой и лыжной подготовкой (лыжи с ботинками, лыжные палки, палки для скандинавской ходьбы)

5) Зал спортивных игр, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий спортивными играми (стойки волейбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные и волейбольные);

6) Зал настольного тенниса, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий настольным теннисом (столы для настольного тенниса, сетки, защитные бортики, ракетки и мячи для настольного тенниса).

7) Зал спортивных единоборств, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий спортивными единоборствами (ковер борцовский, обкладочные маты, эспандеры резиновые, лапы боксерские);

8) Зал аэробики, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий аэробикой (степ-платформы, гантели, гимнастические коврики, скакалки).

6 Методические рекомендации

6.1 Методические рекомендации для преподавателя по организации обучения

Основным требованием к преподаванию дисциплины является творческий, проблемно-диалоговый интерактивный подход, позволяющий повысить интерес студентов к содержанию учебного материала.

Основная форма получения и закрепления знаний по дисциплине – теоретический и практический материалы.

Основу учебного процесса по дисциплине составляют учебно-тренировочные занятия. В процессе обучения используются различные виды учебных занятий, как аудиторные, так внеаудиторные. На первом занятии по дисциплине необходимо ознакомить студентов с порядком ее изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, ее практическое значение, довести до студентов предъявляемые требования для успешного прохождения промежуточной аттестации, ответить на возникающие вопросы.

Цель практических занятий - обеспечить контроль усвоения учебного материала студентами, расширение и углубление знаний, полученных ими при изучении теоретического материала и в ходе самостоятельной работы. Повышение эффективности практических занятий достигается в том числе посредством создания творческой обстановки.

Преподавателю необходимо регулярно вести журнал учета учебной работы и посещаемости студентов, выяснять причины отсутствия обучающихся на занятиях.

6.2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Спортивно-техническая направленность практического материала:

Специализация «Аэробика»

- Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;
- техника двигательных действий;
- классическая аэробика;
- степ-аэробика;
- фитнес-аэробика;
- эстетическая гимнастика;
- ритмическая гимнастика;
- хореография;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве;
- техника выполнения базовых шагов (элементов);
- техника движения руками в различных плоскостях;
- комплексы и комбинации (связки) из базовых шагов;
- совершенствование синхронности выполнения движений в команде;
- совершенствование навыков самостоятельного составления связок.
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Силовые виды спорта» (виды спорта: тяжелая атлетика, бокс, гиревой спорт, пауэрлифтинг, стритлифтинг, армлифтинг, кроссфит, армрестлинг)

- Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;
- изучение правил силовых видов спорта;
- основные технические приемы выполнения упражнений силовых видов спорта (тяжелая атлетика, бокс, гиревой спорт, пауэрлифтинг, стритлифтинг, армлифтинг, кроссфит, армрестлинг);
- общеразвивающие упражнения с отягощениями;
- различные способы подстраховки в работе с отягощениями (тяжелоатлетическими снарядами);
- совершенствование техники выполнения приемов силовых видов спорта;
- совершенствование техники выполнения рывка;
- рывок в низкий сед;
- рывок в стойку;
- рывок с виса;
- рывок с плинтов;
- приседания со штангой на выпрямленных руках;
- рывковые уходы;
- совершенствование техники выполнения толчка;
- подъем на грудь в низки сед;
- подъем на грудь в стойку;
- подъем на грудь с виса;
- подъем на грудь с плинтов;
- толчок со стоек;
- толчок из-за головы со стоек;
- швунг со стоек;
- швунг из-за головы со стоек;
- совершенствование техники выполнения приседаний;
- приседания со штангой на груди;
- приседания со штангой на плечах;
- полуприседы со штангой на плечах;
- выпрыгивания со штангой на плечах;
- совершенствование техники выполнения тяги;
- тяга толчковая;
- тяга рывковая;
- тяга толчковая с плинтов;
- тяга рывковая с плинтов;
- тяга становая;
- совершенствование техники выполнения жимовых упражнений;
- жим стоя;
- жим лежа;
- жим из-за головы;
- жим сидя;
- жим в наклоне;
- совершенствование техники выполнения рывка гири одной рукой (правая, левая);
- совершенствование техники выполнения толчка двух гирь двумя руками;
- круговые тренировки для развития силы;

- круговые тренировки для развития выносливости;
- участие во внутривузовских соревнованиях;

судейство соревнований.

Специализация «Дартс»

- правила игры;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- виды и техника бросков;
- основная стойка;
- совершенствование различных видов бросков;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Неолимпийские виды спорта» в основном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью «зачтено» в зачетной ведомости.

Студенты с ОВЗ обучаются дисциплине «Игровые виды спорта» для инвалидов и лиц с ОВЗ в специальном отделении и оцениваются по результатам освоения программы дисциплины в системе дистанционного обучения.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и методического разделов программы и выполнение установленных тестов общей физической подготовки.

К выполнению тестовых упражнений допускаются студенты, посетившие не менее 80% занятий. Студенты, не выполнившие это требование, допускаются к выполнению тестовых упражнений, только после отработки недостающего количества занятий.

Студенты выполняют 5 тестов контроля общей физической подготовленности, которые выбираются исходя из возможностей спортивной базы, на которой они проводятся.

Студенты, являющиеся членами сборных команд университета по видам спорта, регулярно принимающие участие в учебно-тренировочном процессе и различных соревнованиях, по представлению тренеров, осуществляющих их подготовку, могут быть освобождены от выполнения тестов и оценены по результатам выступлений за соответствующую сборную команду.

Студенты, на длительный срок освобожденные от практических занятий, выполняют программу дисциплины в системе дистанционного обучения.

Самостоятельная работа не предусмотрена.

7 Фонд оценочных средств

В процессе обучения используются следующие оценочные средства текущего контроля успеваемости и промежуточных аттестаций:

- устный опрос;
- тестирование;
- зачет.

Оценочные средства текущего контроля успеваемости включают контрольные задания индивидуально для каждого обучающегося.

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Код компетенции	Наименование компетенции выпускника
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-9	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах

7.1 Методы контроля и оценивания результатов обучения

Перечень оценочных средств по дисциплине «Неолимпийские виды спорта».

№ п/п	Вид контроля результатов обучения	Наименование контроля результатов обучения	Краткая характеристика контроля результатов обучения
1	Текущий	Устный опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа педагогического работника с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.
2	Текущий	Тестирование	Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося.
4	Промежуточный	Зачет	Промежуточная аттестация обучающихся в форме зачёта проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по дисциплине «Неолимпийские виды спорта», при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине «Неолимпийские виды спорта» проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине «Неолимпийские виды спорта» методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине «Неолимпийские виды спорта» выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». К промежуточной аттестации допускаются только студенты, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой по дисциплине «Неолимпийские виды спорта» (знание теоретического и методико-практического разделов, регулярное посещение учебно-

			тренировочных занятий, выполнение тестов контроля общей физической подготовленности).

7.2 Шкала и критерии оценивания результатов обучения

Показателем оценивания компетенций на различных этапах их формирования является достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю).

Показатель	**Критерии оценивания**			
	2	**3**	**4**	**5**
	Не зачтено	**Зачтено**		
Знать: правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; общую информацию об инклюзивной компетентности и особенностях применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.	Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующих знаний: правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; общую информацию об инклюзивной компетентности и особенностях применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих знаний: правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; общую информацию об инклюзивной компетентности и особенностях применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями при их переносе на новые ситуации.	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих знаний: правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; общую информацию об инклюзивной компетентности и особенностях применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах. Допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих знаний: правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; общую информацию об инклюзивной компетентности и особенностях применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах. Свободно оперирует приобретенными знаниями.
Уметь: определять оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной профессиональной деятельности;	Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет: определять оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: определять оптимальный уровень физической нагрузки для	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: определять оптимальный уровень физической нагрузки для	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: определять оптимальный уровень

выполнять подобранные комплексы физической культуры, проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; проявлять толерантность в отношении к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.	полноценной профессиональной деятельности; выполнять подобранные комплексы физической культуры, проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; проявлять толерантность в отношении к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.	обеспечения полноценной профессиональной деятельности; выполнять подобранные комплексы физической культуры, проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; проявлять толерантность в отношении к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании умениями при их переносе на новые ситуации.	обеспечения полноценной профессиональной деятельности; выполнять подобранные комплексы физической культуры, проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; проявлять толерантность в отношении к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья. Умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	физической нагрузки для обеспечения полноценной профессиональной деятельности; выполнять подобранные комплексы физической культуры, проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; проявлять толерантность в отношении к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья. Свободно оперирует приобретенными умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
Владеть: навыками планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; навыками контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; навыками недискриминационного взаимодействия с людьми с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с учетом их социально-психологических особенностей.	Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет - навыками планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; навыками контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; навыками недискриминационного взаимодействия с людьми с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с учетом их социально-	Обучающийся в недостаточной степени владеет: - навыками планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; навыками контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; навыками недискриминационного взаимодействия с людьми с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с учетом их социально-	Обучающийся частично владеет - навыками планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; навыками контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; навыками недискриминационного взаимодействия с людьми с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с учетом их социально-	Обучающийся в полном объеме владеет: навыками планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; навыками контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; навыками недискриминационного взаимодействия с людьми с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с учетом

	психологических особенностей.	психологических особенностей. Обучающийся испытывает значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях.	психологических особенностей. Навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	их социально-психологических особенностей. Свободно применяет полученные навыки в ситуациях повышенной сложности.

Шкала оценивания промежуточной аттестации: зачета

Шкала оценивания	**Описание**
Зачтено	Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности, не испытывает затруднений при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
Не зачтено	Не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Студент демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, студент не может оперировать знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

Шкала оценивания текущего контроля.

Наименование контроля результатов обучения	Шкала оценивания	Описание
Устный опрос	Зачтено: набрано 2 и более баллов Не зачтено: набрано 1 и менее баллов. Критерии оценивания при ответе на вопрос: *2 балла – студент полностью ответил на вопрос; *1 балл – студент частично ответил на вопрос, не полностью раскрыта тематика вопроса.	Студентам задаются типовые вопросы по теме практических занятий, для получения зачета каждый студент должен набрать необходимое кол-во баллов ответами на вопросы. Каждый студент может ответить не более чем на 3 вопроса.
Тестирование	Каждый тест оценивается от 2 до 10 баллов (шаг 2 балла). Зачтено: набрано 5 и более баллов.	Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как исходные, характеризующие уровень физической

	Не зачтено: набрано 4 и менее баллов. Соотношение баллов и результатов тестов приведены в Фонде тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения.	подготовленности первокурсника при поступлении в университет и в конце семестра – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности. В начале учебного года студенты тестируются в упражнениях, не требующих специальной подготовки и не создающие большую нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

7.3 Оценочные средства

7.3.1 Текущий контроль

Фонд вопросов для устного опроса

1. Понятие об игровой деятельности.
2. Педагогические основы игры (оздоровительные, образовательные, воспитательные).
3. Отличие подвижных игр от спортивных.
4. Педагогические группировки (классификация подвижных игр).
5. Развитие физических качеств и двигательных умений в играх.
6. Игры на школьном уроке физической культуры.
7. Игры во внеурочных формах работы.
8. Характеристика игр для младших школьников 1-3 классов с методикой проведения.
9. Характеристика игр для школьников 4-6 классов с методикой проведения.
10. Характеристика игр для школьников 7-8 классов с методикой проведения.
11. Характеристика игр для старших школьников 9-11 классов с методикой проведения.
12. Критерии выбора игры на занятия.
13. Подготовка руководителя к игре.
14. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
15. Способы выбора водящего и их характеристика.
16. Требования к рассказу и порядок объяснения игры.
17. Выбор капитанов в игре.
18. Руководство игрой.
19. Дозировка нагрузки в процессе игры.
20. Судейство игры и подведение итогов игры.
21. Требования к окончанию игры.
22. Организация соревнований по подвижным играм.
23. Неолимпийские визы спорта.
24. Характеристика неолимпийских видов спорта: акробатика, альпинизм, армрестлинг, атлетизм, борьба самбо, бильярдный спорт, гиревой спорт, гребля на народных лодках, каратэ-до, кикбоксинг, конные виды, ориентирование спортивное, пауэрлифтинг, регби, спортивное скалолазание, тхэквондо, триатлон, туризм спортивный, ушу, хоккей с мячом, шахматы, шашки, полиатлон и др.

Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	**4**	**6**	**8**	**10**	**2**	**4**	**6**	**8**	**10**
	РЕЗУЛЬТАТ									
1. Наклон вперед из положения стоя на опоре (ниже скамьи – см)	4	5	6	7	13	6	7	8	11	16
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	205	215	230	240	150	160	170	180	195
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Вес до 85 кг	5	7	9	10	13	-	-	-	-	-
Вес 85 кг и более	2	4	7	9	11	-	-	-	-	-
Вис на согнутых руках (сек)	-	-	-	-	-	5	8	10	12	15
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз). Девушки - с закреплением ног.	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
5. Сгибание и разгибание рук от пола за 2 мин. (кол-во раз). Девушки – упор на колени.	35	40	45	50	60	15	20	25	30	40
6. Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	70	80	90	100	110	80	90	100	110	120
7. Приседания на двух ногах за 2 мин. (кол-во раз)	80	85	90	95	100	60	65	70	75	80
8. Челночный бег 6м за 1 мин. (кол-во отрезков)	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27
9. Рывок гири: юноши 16 кг; девушки 12 кг (кол-во раз)	10	15	20	30	40	2	4	6	9	12
10. Толчок гирь по 16 кг двумя руками (кол-во раз)	5	7	10	13	18	-	-	-	-	-
Наклоны с гирей 16 кг (кол-во раз)	-	-	-	-	-	6	9	12	15	20
11. Приседание 1 раз со штангой на плечах (% от собственного веса)	65	70	75	80	85	35	40	45	50	55
12. Рывок штанги классический 1 раз (% от собственного веса в кг.)	45	50	55	60	65	25	30	35	40	45
13. Толчок классический (% от собственного веса в кг.)	50	55	60	65	70	30	35	40	45	50
14. Тяга становая 1 раз (% от собственного веса в кг.)	55	60	70	80	90	45	50	55	60	65
15. Жим лежа 1 раз (% от собственного веса в кг.)	45	50	55	60	65	25	30	35	40	45

Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Теппинг-тест, с	≥ 8,9	8,4–8,8	7,4–8,3	6,9–7,3	≤ 6,8	≥ 11,6	10,5 – 11,5	9,2–10,4	8,1–9,1	≤ 8
2. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на лопатках, кол-во раз за 30 с	≤ 15	16–19	20–24	25–29	≥ 30	≤ 12	13–15	16–20	21–23	≥ 24
3. Подтягивание в висе на низкой перекладине, кол-во раз	≤ 16	20–17	21–26	27–30	≥ 31	≤ 1	2–3	4–5	6–7	≥ 8
4. Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (m=2 кг), м	≤ 3,79	3,80 – 4,29	4,30 – 4,89	4,90 – 5,19	≥ 5,20	≤ 2,00	2,01 – 2,49	2,50 – 3,00	3,01 – 3,49	≥ 3,50
5. Наклон вперед из положения сидя, см	≤ 0	1–8	9–16	17–23	≥ 24	≤ 0	1–10	11–18	19–25	≥ 26
6. Устойчивость на одной ноге, с	≤ 2	3–6	7–15	19–23	≥ 24	≤ 2	3–6	7–15	19–23	≥ 24
7. Тест Руффье, у.е.	15,1 – 20,0	10,1 – 15,0	5,1–10,0	0,1–5,0	≤ 0	15,1 – 20,0	10,1 – 15,0	5,1–10,0	0,1–5,0	≤ 0

Примечание:

Тесты проводятся в начале учебного года как исходные, характеризующие уровень физической подготовленности студента в начале учебного года и в конце семестра – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности.

В начале учебного года студенты тестируются в упражнениях, не требующих специальной подготовки и не создающие большую нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

7.3.2 Промежуточная аттестация

Вопросы к зачету (семестр 2)

1. Техника безопасности в зале аэробики.	УК-7
2. Правила пользования спортивным оборудованием.	УК-9
3. Фитнес-технологии в образовательном пространстве студентов.	УК-7
4. Аэробика. Общая характеристика.	УК-7
5. Спортивный инвентарь для аэробики.	УК-7

6. Виды аэробики.	УК-7
7. Плюсы и минусы занятий аэробикой.	УК-7
8. Степ-аэробика.	УК-7
9. Общая характеристика степ-аэробики.	УК-7
10. История возникновения и развития степ-аэробики.	УК-9
11. Классическая степ-аэробика.	УК-7
12. Физиологические аспекты степ-аэробики.	УК-7
13. Психологические аспекты степ-аэробики.	УК-7
14. Методы повышения нагрузки.	УК-7
15. Правила при занятии степ-аэробикой.	УК-7
16. Комплекс базовых упражнений.	УК-9
17. Базовые шаги в степ-аэробике.	УК-7
18. Основные ошибки при занятии степ-аэробикой.	УК-7
19. Виды степ-аэробики.	УК-7
20. Дубль-степ аэробика.	УК-7
21. Методы физического воспитания в неолимпийских видах спорта.	УК-9
22. Средства физического воспитания в неолимпийских видах спорта.	УК-9
23. Методы технической подготовки в неолимпийских видах спорта.	УК-9
24. Средства технической подготовки в неолимпийских видах спорта.	УК-9
25. Характеристика тактической подготовки в неолимпийских видах спорта.	УК-7

Вопросы к зачету (семестр 3)

1. Основные понятия о силе.	УК-7
2. Основные задачи силовой тренировки.	УК-7
3. Механизмы силовых способностей.	УК-9
4. Методы силовой тренировки.	УК-7
5. Этапы силовой тренировки.	УК-7
6. Кинезеология.	УК-9
7. Тренировочные программы. Power Ball. Body Sculpt.	УК-7
8. Тренировочные программы. Magic Power. Energy Zone.	УК-7
9. Тренировочные программы. ABT. Upper Body.	УК-7
10. Тренировочные программы. ABS (aerobic+body+stretch).	УК-7
11. Тренировочные программы. AB-Marathon.	УК-7
12. Тренировочные программы. Core Training. Core Medical Ball.	УК-7
13. Тренировочные программы. Core Final Cuts. Core Barbell. Barbell Workout .	УК-7
14. Тренировочные программы. Deadly Force.	УК-7
15. Тренировочные программы. Flexible strength.	УК-7
16. Тренировочные программы. Final Cuts.	УК-7
17. Тренировочные программы. Medicine Ball Training. Circuit Training.	УК-7
18. Тренировочные программы. Power Deck. Functional Deck.	УК-7
19. Противопоказания силовых тренировок.	УК-7
20. Спортивный инвентарь при силовых фитнес-тренировках.	УК-7
21. Планирование и контроль за подготовкой в неолимпийских видах спорта.	УК-9

22. Характеристика структуры тренировки в неолимпийских видах спорта.	УК-9
23. Особенности спортивной подготовки в неолимпийских видах спорта.	УК-9
24. Особенности работы тренера в неолимпийских видах спорта.	УК-9
25. Психологические основы взаимоотношений в спортивном коллективе.	УК-9

Вопросы к зачету (семестр 4)

1. Координационные тренировки. Общая характеристика.	УК-7
2. Координационные тренировки. Основные понятия.	УК-9
3. Физиологическая основа координации движений.	УК-9
4. Улучшение осанки в координационных тренировках.	УК-9
5. Возраст и координационные способности.	УК-9
6. Развитие координационных способностей у детей.	УК-7
7. Особенности координационных способностей у взрослых.	УК-9
8. Особенности координационных способностей у пожилых людей.	УК-9
9. Методы развития координационных способностей.	УК-7
10. Чувство равновесия в координационных тренировках.	УК-7
11. Чувство ритма в координационных тренировках.	УК-7
12. Значение музыкального слуха в координационных тренировках.	УК-7
13. Фитнес-тренировки с использованием фитболов.	УК-7
14. Фитнес-тренировки с использованием степ-платформ.	УК-7
15. Фитнес-тренировки с использованием резиновых амортизаторов.	УК-7
16. Фитнес-тренировки с использованием гантелей.	УК-7
17. Фитнес-тренировки с использованием бодибаров.	УК-7
18. Координационные тренировки как часть других программ аэробики.	УК-9
19. Координационные тренировки в различных видах спорта.	УК-9
20. Координационные тренировки в программах «разумное тело».	УК-9
21. Характеристика армреслинга. Правила игры в армреслинг.	УК-7
22. Характеристика пауэрлифтинга.	УК-7
23. Характеристика регби. Правила игры в регби.	УК-7
24. Характеристика кикбоксинга. Правила игры в кикбоксинг.	УК-7
25. Характеристика игры в триатлон. Правила игры в триатлон.	УК-7

Вопросы к зачету (семестр 5)

1. Основные понятия тренировки на выносливость.	УК-7
2. Значение тренировки на выносливость.	УК-7
3. Работоспособность и утомление.	УК-9
4. Рациональное распределение труда и отдыха.	УК-9
5. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке.	УК-9
6. Кардиотренажеры и правила работы на них.	УК-7
7. Техника безопасности при работе на кардиотренажерах.	УК-9
8. Круговая тренировка.	УК-7
9. Кардио-фитнес-тренировки с использованием фитболов.	УК-7

10. Кардио-фитнес-тренировки с использованием степ-платформ.	УК-7
11. Кардио-фитнес-тренировки с использованием резиновых амортизаторов.	УК-7
12. Кардио-фитнес-тренировки с использованием гантелей.	УК-7
13. Кардио-фитнес-тренировки с использованием бодибаров.	УК-7
14. Танцевальные виды аэробики.	УК-7
15. «Циклическая» аэробика.	УК-7
16. Комбинированные виды аэробики.	УК-7
17. Развитие выносливости в силовых тренировках.	УК-7
18. Развитие выносливости в программах с элементами восточных единоборств.	УК-7
19. Развитие гибкости в различных программах.	УК-7
20. Развитие выносливости и гибкости в китайских оздоровительных системах.	УК-9
21. Методы и средства физической подготовки в акробатике	УК-7
22. Методы и средства физической подготовки в альпинизме	УК-7
23. Методы и средства физической подготовки в армреслинге	УК-7
24. Методы и средства физической подготовки в борьбе самбо	УК-7
25. Методы и средства физической подготовки в бильярдном спорте	УК-7

Вопросы к зачету (семестр 6)

1. Основы анатомии и физиологии человека.	УК-7
2. Мышечная система. Ее строение.	УК-7
3. Функции скелетно-мышечной системы.	УК-7
4. Управление движением.	УК-7
5. Строение нервно-мышечного аппарата и центральной нервной системы.	УК-9
6. Сердечно-сосудистая система.	УК-9
7. Дыхательная система.	УК-9
8. Эндокринная система.	УК-9
9. Кости. Соединение костей.	УК-7
10. Прикладная кинезиология.	УК-7
11. Биомеханические принципы движения.	УК-7
12. Кинезиология нижней конечности.	УК-7
13. Кинезиология позвоночника и таза.	УК-7
14. Кинезиология верхней конечности.	УК-7
15. Профилактика травм и оказание первой помощи.	УК-9
16. Вопросы питания.	УК-9
17. Тренажерный зал.	УК-7
18. Техника безопасности в тренажерном зале.	УК-9
19. Правила работы на тренажерах.	УК-9
20. Составление индивидуальной программы.	УК-9
21. Характеристика неолимпийских видов спорта: акробатика	УК-7
22. Характеристика неолимпийских видов спорта: альпинизм	УК-7
23. Характеристика неолимпийских видов спорта: атлетизм	УК-7
24. Характеристика неолимпийских видов спорта: борьба самбо	УК-7
25. Характеристика неолимпийских видов спорта: гребля на народных лодках	УК-7

Вопросы к зачету (семестр 7)

1. Характеристика технико-тактической подготовки команды в неолимпийских видах спорта.	УК-7
2. Особенности занятий неолимпийскими видами спорта с детьми младшего школьного возраста.	УК-7
3. Особенности занятий неолимпийскими видами спорта с среднего школьного возраста.	УК-7
4. Особенности занятий неолимпийскими видами спорта с детьми старшего школьного возраста.	УК-7
5. Общепедагогические принципы подготовки в неолимпийских видах спорта.	УК-9
6. Организация соревнований в неолимпийских видах спорта.	УК-9
7. Компоненты спортивной подготовки в неолимпийских видах спорта.	УК-9
8. Характеристика неолимпийских видов спорта.	УК-9
9. Этапы спортивной подготовки в неолимпийских видах спорта.	УК-9
10. Формы организации и проведения занятий в неолимпийских видах спорта.	УК-9
11. Методика тренировки в триатлоне	УК-7
12. Методика тренировки в спортивном скалолазании	УК-7
13. Методика тренировки в регби	УК-7
14. Методика тренировки в спортивном туризме	УК-7
15. Методика тренировки в хоккее с мячом	УК-7
16. Средства и методы технической и тактической подготовки в кикбоксинге	УК-7
17. Средства и методы технической и тактической подготовки в спортивном ориентировании	УК-7
18. Средства и методы технической и тактической подготовки в пауэрлифтинге	УК-7
19. Средства и методы технической и тактической подготовки в шахматах	УК-7
20. Средства и методы технической и тактической подготовки в ушу	УК-7
21. Характеристика неолимпийских видов спорта: ориентирование спортивное	УК-7
22. Характеристика неолимпийских видов спорта: конные виды	УК-7
23. Характеристика неолимпийских видов спорта: бильярдный спорт	УК-7
24. Характеристика неолимпийских видов спорта: гиревой спорт	УК-7
25. Характеристика неолимпийских видов спорта: полиатлон	УК-7