

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)**
**Электростальский институт (филиал)
Московского политехнического университета**



Рабочая программа дисциплины
«Неолимпийские виды спорта»

Направление подготовки
**15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение
машиностроительных производств»**

Направленность образовательной программы
«Технология машиностроения»
(набор 2025 года)

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная, очно-заочная

Электросталь 2025

Область применения и нормативные ссылки

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям обучающегося и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности. Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину, и обучающихся направления подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» (уровень бакалавриата) изучающих дисциплину «Неолимпийские виды спорта».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств», утвержденным приказом МОН РФ от 17 августа 2020 г. № 1044;
- Образовательной программой 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств», направленность: «Технология машиностроения»;
- Рабочим учебным планом института по направлению подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств», направленность «Технология машиностроения».

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Неолимпийские виды спорта» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) является формирование у студентов теоретических и практических умений и навыков обучения неолимпийским видам спорта в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Основные задачи освоения дисциплины «Неолимпийские виды спорта»:

- формирование основных понятий при обучении неолимпийским видам спорта в общей системе физического воспитания;
- освоение студентами основ неолимпийских видов спорта в системе подготовки бакалавра;
- овладение техникой и методикой обучения неолимпийским видам спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Игровые виды спорта» относится к Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту (Б.1.2.ЭД.7) основной профессиональной образовательной программы бакалавриата направления подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств»

Дисциплина «Неолимпийские виды спорта» взаимосвязана логически, содержательно и методически со следующими дисциплинами ОПОП:

- Физическая культура и спорт;
- Общая физическая подготовка;
- Игровые виды спорта.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающихся формируются следующие компетенции и должны быть достигнуты следующие результаты обучения как этап формирования соответствующих компетенций:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен под-держивать долж-ный уровень физи-	ИУК-7.1. Грамотно вы-бирает методы здоро-вьесбережения для под-	Знать: историю развития неолимпийских видов спорта; правила безопасно-

	<p>ческой подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>держания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>сти при проведения занятий; основы спортивной тренировки.</p> <p>Уметь: осуществлять самоконтроль физического состояния; выполнять упражнения таких видов спорта и двигательной активности, как: аэробика, тяжелая атлетика, бокс, гиревой спорт, пауэрлифтинг, стритлифтинг, армлифтинг, кроссфит, армрестлинг, дартс.</p> <p>Владеть: навыками практического выполнения технических действий в неолимпийских видах спорта.</p>
--	---	--	---

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

Очная форма обучения: разделы дисциплины «Неолимпийские виды спорта» изучаются во 2,3,4,5,6 семестрах; практические занятия – 328 часов. Форма контроля – зачёт.

Заочная форма обучения: самостоятельная работа – 328 часов.

В случае перехода на дистанционный формат обучения, обучающиеся очной формы обучения осваивают дисциплину «Неолимпийские виды спорта» в системе дистанционного обучения Мосполитеха в электронных образовательных ресурсах:

<https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=7832>

<https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=145>

<https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=219>

<https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6556>

Структура и содержание дисциплины «Неолимпийские виды спорта» по срокам и видам работы отражены в Приложении 1.

Содержание разделов дисциплины (очная форма обучения)

Решение поставленных задач осуществляется путем использования в учебных занятиях практического материала, а также выполнения контрольных заданий и упражнений (тестов).

Практический материал состоит из учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельного, целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта.

Контрольные задания и упражнения способствуют персональному и объективному учету деятельности студентов и определению получаемых ими знаний по дисциплине «Неолимпийские виды спорта».

Учебно-тренировочные занятия проводятся в двух учебных отделениях: спортивном и специальном.

Учебно-тренировочные занятия в спортивном отделении базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела блока «Неолимпийские виды спорта» представлены упражнениями таких видов спорта и двигательной активности, как: классическая аэробика, степ-аэробика, атлетическая гимнастика, тяжелая атлетика, бокс, гиревой спорт, пауэрлифтинг, стритлифтинг, армлифтинг, кроссфит, армрестлинг, для специального учебного отделения – дартс.

Практический учебный материал для студентов спортивного отделения, занимающихся в учебных группах по видам спорта (специализациях), включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

В условиях онлайн-обучения студентам предлагаются электронные образовательные ресурсы в системе дистанционного обучения по видам спорта или двигательной активности, предполагающие не только практическую, но также теоретическую и методическую подготовку в избранном виде спорта, а также тестирование полученных теоретических и методических знаний.

Практический учебный материал (включая тесты физической подготовленности) для учебных групп специального отделения разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

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

К учебно-тренировочным занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и определившие свою группу здоровья (основную, подготовительную, специальную «А» или «Б»).

В спортивное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной или подготовительной медицинским группам здоровья, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, культивируемых в университете. Численный состав учебных групп – не более 20 человек.

В случае, если желающих больше, чем количества мест в учебной группе по виду спорта, то студенты, по указанию преподавателя этой специализации, проходят конкурсный отбор. Конкретные тестовые упражнения определяются преподавателем.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» или «Б». Численный состав учебных групп – не более 10 человек.

Учебный процесс в специальном отделении направлен на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима с учетом состояния здоровья и заболевания.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем.

По медицинским показателям студент может быть переведен в специальное отделение в любое время.

Спортивно-техническая направленность практического материала дисциплины «Неолимпийские виды спорта»:

Специализация «Аэробика»

- Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;

- история развития аэробики;
- 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;
- история развития силовых видов спорта;
- 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 низкий 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 станова;
- 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 поведения в спортивном зале, техника безопасности;
- 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.

Содержание разделов дисциплины (заочная форма обучения)

Решение поставленных задач осуществляется путем самостоятельного изучения студентами практического раздела дисциплины.

Самостоятельная работа студентов направлена на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности, развитие физических качеств, совершенствованием двигательных умений и навыков, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии - для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима, в т.ч. с учетом состояния здоровья и заболевания.

Студенты ОВЗ самостоятельно осваивают методики использования физических упражнений с учетом характера заболевания и уровня физической подготовленности.

Основные задачи самостоятельной работы: определение уровня состояния здоровья и физической подготовленности, осуществление взаимосвязи в освоении знаний, двигательных умений и навыков с формированием у студентов опыта подбора и практических реализаций собственных тренировочных или оздоровительных программ.

Практический материал состоит из двух разделов:

1. **методического** - обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

2. **учебно-тренировочного** – направленного на развитие функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельного, целе-направленного и творческого использования средств физической культуры и спорта.

Теоретический и методический материал, представленный в электронных образовательных ресурсах, формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и умений и отношения к физической культуре.

Учебно-тренировочные занятия

Студенты самостоятельно осваивают учебно-тренировочный раздел. Для этого они пользуются различными секциями физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, с учетом своего состояния здоровья. Рекомендации к недельному двигательному режиму студенты могут получить у преподавателей кафедры.

Средства практического раздела блока «Неолимпийские виды спорта» представлены упражнениями таких видов спорта и двигательной активности, как: классическая аэробика, степ-аэробика, атлетическая гимнастика, тяжелая атлетика, бокс, гиревой спорт, пауэрлифтинг, стритлифтинг, армлифтинг, кроссфит, армрестлинг, для специального учебного отделения – дартс.

Спортивно-техническая направленность практического материала дисциплины «Неолимпийские виды спорта»:

Специализация «Аэробика»

- Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;
- история развития аэробики;
- 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;
- история развития силовых видов спорта;
- 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 вися;
- рывок с плинтов;
- приседания со штангой на выпрямленных руках;
- рывковые уходы;
- совершенствование техники выполнения толчка;
- подъем на грудь в низкий сед;
- подъем на грудь в стойку;
- подъем на грудь с вися;
- 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 станочная;
- 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 поведения в спортивном зале, техника безопасности;
- правила игры;
- история развития;
- 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.

5. Образовательные технологии

Методика изучения дисциплины «Игровые виды спорта» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) и реализация компетентного подхода в изложении и восприятии материала предусматривает использование следующих образовательных технологий: групповые, дифференцированного обучения, личностно-ориентированного подхода, спортивно-ориентированные, модульные, здоровьесберегающие и соревновательные.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

В процессе обучения используются следующие оценочные формы работы студентов очной формы обучения, оценочные средства текущего контроля успеваемости и промежуточных аттестаций:

- реферат,
- тест,
- зачёт по дисциплине (для очной формы обучения).

Самостоятельное освоение студентами заочной формы обучения дисциплины «Игровые виды спорта» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья), не оценивается. Критерием успешности освоения учебного материала является самостоятельная оценка студента, учитывающая регулярность учебно-тренировочных занятий, а также положительную динамику в освоении игровых видов спорта.

6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

6.1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Код компетенции	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен обладать
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В процессе освоения образовательной программы данные компетенции, в том числе их отдельные компоненты, формируются поэтапно в ходе освоения обучающимися дисциплин (модулей), практик в соответствии с учебным планом и календарным графиком учебного процесса.

6.1.2. Итоговые показатели балльной оценки сформированности компетенций по дисциплине в разрезе дескрипторов «знать/ уметь/ владеть»:

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы достижения компетенции:

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

Показатель	Критерии оценивания			
	2	3	4	5
Знать: историю развития неолимпийских видов спорта; правила безопасности при проведении занятий; основы спортивной тренировки.	Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующим знаниям истории развития неолимпийских видов спорта; правил безопасности при проведении занятий; основ спортивной тренировки.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующим знаниям истории развития неолимпийских видов спорта; правил безопасности при проведении занятий; основ спортивной тренировки. 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 следующим знаниям истории развития неолимпийских видов спорта; правил безопасности при проведении занятий; основ спортивной тренировки. Допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующим знаниям истории развития неолимпийских видов спорта; правил безопасности при проведении занятий; основ спортивной тренировки. Свободно оперирует приобретенными знаниями.
Уметь: осуществлять самоконтроль физического состояния; выполнять упражнения таких ви-	Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет осуществлять самоконтроль физического	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующим умениям осуществлять самоконтроль фи-	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующим умениям осу-	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующим умениям осу-

<p>дов спорта и двигательной активности, как: аэробика, тяжелая атлетика, бокс, гиревой спорт, пауэрлифтинг, стритлифтинг, армлифтинг, кроссфит, армрестлинг, дартс.</p>	<p>состояния; выполнять упражнения таких видов спорта и двигательной активности, как: аэробика, тяжелая атлетика, бокс, гиревой спорт, пауэрлифтинг, стритлифтинг, армлифтинг, кроссфит, армрестлинг, дартс.</p>	<p>зического состояния; выполнять упражнения таких видов спорта и двигательной активности, как: аэробика, тяжелая атлетика, бокс, гиревой спорт, пауэрлифтинг, стритлифтинг, армлифтинг, кроссфит, армрестлинг, дартс. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании умениями при их переносе на новые ситуации.</p>	<p>самоконтроль физического состояния; выполнять упражнения таких видов спорта и двигательной активности, как: аэробика, тяжелая атлетика, бокс, гиревой спорт, пауэрлифтинг, стритлифтинг, армлифтинг, кроссфит, армрестлинг, дартс. Умения освоены, но допускаются значительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.</p>	<p>самоконтроль физического состояния; выполнять упражнения таких видов спорта и двигательной активности, как: аэробика, тяжелая атлетика, бокс, гиревой спорт, пауэрлифтинг, стритлифтинг, армлифтинг, кроссфит, армрестлинг, дартс. Свободно оперирует приобретенными умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.</p>
<p>Владеть: навыками практического выполнения технических действий в неолимпийских видах спорта.</p>	<p>Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет навыками практического выполнения технических действий в неолимпийских видах спорта.</p>	<p>Обучающийся в неполном объеме владеет навыками практического выполнения технических действий в неолимпийских видах спорта. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность владения навыками по ряду показателей, Обучающийся испытывает значительные затрудне-</p>	<p>Обучающийся частично владеет навыками практического выполнения технических действий в неолимпийских видах спорта. Навыки освоены, но допускаются значительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, пе-</p>	<p>Обучающийся в полном объеме владеет навыками практического выполнения технических действий в неолимпийских видах спорта. Свободно применяет полученные навыки в ситуациях повышенной сложности.</p>

		ния при применении навыков в новых ситуациях.	реносе умений на новые, нестандартные ситуации.	
--	--	---	---	--

Форма промежуточной аттестации: зачет (очная форма обучения).

Промежуточная аттестация обучающихся в форме зачёта проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по данной дисциплине (модулю), при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине (модулю) методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». К промежуточной аттестации допускаются только студенты, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой по дисциплине.

Шкала оценивания	Описание
Зачтено	Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения 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 неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

Промежуточная аттестация для обучающихся заочной формы обучения не проводится.

Фонды оценочных средств представлены в Приложении 2 к рабочей программе.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. 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?id=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?id=127&rid=4521>

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Высшее образо-

вание). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496335>

7.2. Дополнительная литература:

1. Белоглазов М.В. Методика проведения учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки по специализации атлетическая гимнастика. Методическое пособие / Белоглазов М.В., Митрюхин Д.Ю. - М.: Ун-т. Машиностроения 2013. – 37 с.

2. Галактионова О.Ю. Методика проведения учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки по специализации аэробики. Учебно-методическое пособие / Галактионова О.Ю., Гарбар Н.Ю., Щербакова Е.Е. - М.: Ун-т машиностроения, 2013. – 52 с.

3. Егорычева, Э. В. Оздоровительная аэробика в физическом воспитании студентов : учебное пособие для студентов всех направлений подготовки и специальностей / Э. В. Егорычева, Н. Г. Цаголова ; Э. В. Егорычева, Н. Г. Цаголова ; М-во образования и науки Российской Федерации, Московский гос. ун-т печати им. Ивана Федорова. – Москва : МГУП им. Ивана Федорова, 2011.

4. Железнякова, М. В. Система физических упражнений пилатес для студентов : Учебно-методическое пособие / М. В. Железнякова, М. В. Белоглазов, Е. В. Черкасова. – Москва : федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Московский политехнический университет", 2021. – 103 с. <https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?id=127&rid=4488>

5. Элективные дисциплины по видам спорта: дартс, волейбол, атлетическая гимнастика, степ-аэробика / М. А. Семенова, Е. Е. Щербакова, М. В. Железнякова [и др.]. – Москва : Московский Политех, 2022. – 189 с. – ISBN 978-5-276-02711-1. – <https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?id=127&rid=5164>

7.3. Электронно-библиотечные системы:

1. Электронно-библиотечная система «Лань» (www.e.lanbook.com);
2. Доступ к коллекциям «Экономика и менеджмент»;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<https://biblioclub.ru>);
4. Национальная электронная библиотека (<http://нэб.рф>);
5. Электронная библиотека Московского политехнического университета (<http://lib.mami.ru/>);
6. [Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»](http://cyberleninka.ru/) (<http://cyberleninka.ru/>)

7.4. Интернет-ресурсы

1. <http://www.fismag.ru/> Сайт журнала Физкультура и спорт
2. <http://kzg.narod.ru/> Сайт журнала Культура здоровой жизни
3. <http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> Сайт журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. <http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
5. <http://www.afkonline.ru/biblio.html> Сайт журнала «Адаптивная физическая культура (АФК).

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
---	--

Спортивный зал, 144000, Московская область, г.Электро- сталь, ул. Советская, д. 21/6	Оборудован для различных видов спорта. Шведские стенки, щиты баскетбольные, сетки волейбольные, бревно гимнастиче- ское, спортивный инвентарь.
---	---

9. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является одним из видов получения знаний обучающимися и направлена на:

- изучение теоретического материала, подготовку к учебным занятиям,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Самостоятельная работа студентов представляет собой важнейшее звено учебного процесса, без правильной организации которого обучающийся не может быть высококвалифицированным бакалавром/специалистом.

Студент должен помнить, что проводить самостоятельные занятия следует регулярно. Важно приложить максимум усилий, воли и работать с полной нагрузкой с первого дня.

Каждый студент должен сам планировать свою самостоятельную работу, исходя из своих возможностей и приоритетов.

В процессе обучения важнейшую роль играет самостоятельная работа с источником информации. Научиться работать с такими источниками - приоритетная задача студента.

10. Методические рекомендации для преподавателя

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.

Преподавателю необходимо быть готовым консультировать студентов очно-заочной формы обучения по любым вопросам, связанным с освоением дисциплины.

11 Особенности реализации дисциплины «Неолимпийские виды спорта» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Неолимпийские виды спорта» с учетом состояния их здоровья.

По дисциплине «Неолимпийские виды спорта» обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться как в аудитории, так и с

использованием возможностей электронной образовательной среды (образовательного портала) и электронной почты.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки бакалавров.

Программа утв. на заседании кафедры ММТ от 23.06.2025 протокол № 11.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)
Электростальский институт (филиал)
Московского политехнического университета

**15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение
машиностроительных производств»**

Направленность образовательной программы:
«Технология машиностроения»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Виды профессиональной деятельности:
производственно-технологический;
проектно-конструкторский.

Кафедра: «Машиностроительные и металлургические технологии»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«НЕОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА»

ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

НЕОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

ФГОС ВО

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие компетенции:

КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технология формирования компетенций	Форма оценочного средства	Степени уровней освоения компетенций
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><u>Индикаторы достижения компетенции</u></p> <p>ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p><u>В том числе:</u></p> <p>Знать: историю развития неолимпийских видов спорта; правила безопасности при проведения занятий; основы спортивной тренировки.</p> <p>Уметь: осуществлять самоконтроль физического состояния; выполнять упражнения таких видов спорта и двигательной активности, как: аэробика, тяжелая атлетика, бокс, гиревой спорт, пауэрлифтинг, стритлифтинг, армлифтинг, кроссфит, армрестлинг, дартс.</p> <p>Владеть: навыками практического выполнения технических действий в неолимпийских видах спорта.</p>	методико-практические и учебно-тренировочные занятия	Р, Т, зачет	<p>Базовый уровень</p> <p>Понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительной системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <p>Повышенный уровень</p> <ul style="list-style-type: none"> - способен использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности; - выбирает оптимальные методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития.

Перечень оценочных средств по дисциплине

«Неолимпийские виды спорта»

№ ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1.	Реферат (Р)	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
2.	Тестирование (Т)	Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося. Банк вопросов для тестирования знаний теоретического и методического разделов дисциплины.	Фонд тестовых упражнений, банк тестовых вопросов
3.	Зачёт	Итоговая форма оценки знаний. В высших учебных заведениях проводится во время сессии.	Фонд тестовых упражнений

Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности

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

Примечание: Начало проведения тестовых упражнений – не ранее 30 дней до начала зачетно-экзаменационной сессии. Студент самостоятельно выбирает, какие виды и количество тестов выполнять.

**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

**Примерная тематика рефератов
по дисциплине «Неолимпийские виды спорта»
формирование компетенции УК-7**

2 семестр

1. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
2. Современное Олимпийское движение.
3. Параолимпийские игры.
4. История комплексов ГТО и БГТО.
5. Герои спорта.
6. Современные неолимпийские виды спорта.
7. Актуальные проблемы и тенденции развития неолимпийского спорта.
8. Всемирные игры (World Games): основные периоды развития.
9. Национальные виды спорта.
10. Необычные соревнования народов мира.
11. Экстремальные виды спорта.
12. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, пилатес и т.п.).
13. Интеллектуальные виды спорта.
14. История возникновения и развития шахматной игры. Современное состояние шахмат.
15. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

3 семестр

1. Понятие аэробики и фитнес-технологий.
2. История возникновения и развития аэробики.
3. Развитие аэробики в России.
4. Разновидности аэробики.
5. Аэробика классическая (базовая).
6. Танцевальная аэробика.
7. Степ-аэробика.
8. Слайд-аэробика.
9. Фитбол-аэробика
10. Технические требования, предъявляемые к базовым шагам.
11. Влияние аэробики на различные системы организма.
12. Механизм действия физической тренировки на организм.
13. Методы разучивания упражнений аэробики.
14. Самоконтроль при занятиях оздоровительной аэробикой, оценка показателей физического состояния.
15. Аэробика и фитнес-технологии как инновационные оздоровительные технологии.

4 семестр

1. Силовые виды спорта: краткая характеристика.
2. Сила и основы методики ее развития.
3. Мышечная система человека.
4. Основные виды проявления силовых способностей (статическая сила, динамическая сила,).
5. Методика развития силовых способностей: с использованием веса собственного тела, с партнёром (во взаимном сопротивлении), со свободными весами.
6. Техника безопасности при проведении занятий по силовой подготовке.
7. Утомление как процесс, механизмы возникновения и особенности его проявления в силовых видах спорта.

8. Восстановление и восстановительный период в силовых видах спорта.
9. Средства восстановления и их применение в силовых видах спорта.
10. История развития тяжелой атлетики
11. Тренировка тяжелоатлета.
12. История пауэрлифтинга
13. Техника выполнения приседания в пауэрлифтинге.
14. Основные правила армрестлинга.
15. Гиревой спорт.

5 семестр

1. Из истории игры в дартс.
2. Чем привлекательна игра в дартс.
3. Разновидности игры в дартс.
4. Инвентарь для игры в дартс.
5. Общие правила игры в дартс.
6. Позиция для броска в дартс.
7. Основы техники броска.
8. Техника подсчета очков в игре дартс-турнир.
9. Техника безопасности при игре дартс.
10. Правила игры при проведении турниров и чемпионатов.

6 семестр

1. Олимпийские игры Древней Греции.
2. Традиции античных олимпиад в современной культуре и спорте.
3. Основные этапы становления современного олимпийского движения.
4. Международное спортивное и Олимпийское движение.
5. Россия в международном олимпийском движении.
6. Актуальные проблемы олимпийского движения.
7. Деятельность МОК и его президента.
8. Советская олимпийская школа.
9. Студенческие спортивные соревнования (универсиады).
10. Проблемы олимпийских и неолимпийских видов спорта.

Критерии оценки реферата

Оценка «Отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «Хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «Удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

