

**Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный исследовательский университет «МЭИ»**

---

**Направление подготовки/специальность: 27.03.02 Управление качеством**

**Наименование образовательной программы: Управление качеством в производственно-технологических системах**

**Уровень образования: высшее образование - бакалавриат**

**Форма обучения: очно-заочная**

**Рабочая программа дисциплины  
СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА**

|  |   |
|--|---|
| <b>Блок:</b>                             | <b>Блок 1 «Дисциплины (модули)»</b>   |
| <b>Часть образовательной программы:</b>  | <b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>   |
| <b>№ дисциплины по учебному плану:</b>   | <b>Б2.Ч.21.01.02</b>  |
| <b>Трудоемкость в зачетных единицах:</b> | <b>1 семестр - 0;<br/>2 семестр - 0;<br/>3 семестр - 0;<br/>4 семестр - 0;<br/>5 семестр - 0;<br/>6 семестр - 0;<br/>всего - 0</b>  |
| <b>Часов (всего) по учебному плану:</b>  | <b>328 часа</b>   |
| <b>Лекции</b>                            | <b>не предусмотрено учебным планом</b>  |
| <b>Практические занятия</b>              | <b>1 семестр - 4 часа;<br/>2 семестр - 4 часа;<br/>3 семестр - 4 часа;<br/>4 семестр - 4 часа;<br/>5 семестр - 4 часа;<br/>6 семестр - 4 часа;<br/>всего - 24 часа</b>                      |
| <b>Лабораторные работы</b>               | <b>не предусмотрено учебным планом</b>  |
| <b>Консультации</b>                      | <b>проводится в рамках часов аудиторных занятий</b>   |
| <b>Самостоятельная работа</b>            | <b>1 семестр - 27,7 часа;<br/>2 семестр - 43,7 часа;<br/>3 семестр - 59,7 часа;<br/>4 семестр - 59,7 часа;<br/>5 семестр - 59,7 часа;<br/>6 семестр - 51,7 часа;<br/>всего - 302,2 часа</b> |
| <b>в том числе на КП/КР</b>              | <b>не предусмотрено учебным планом</b>  |
| <b>Иная контактная работа</b>            | <b>проводится в рамках часов аудиторных занятий</b>   |
| <b>включая:</b>                          |   |
| <b>Доклад</b>                            |   |
| <b>Контрольная работа</b>                |   |
| <b>Домашнее задание</b>                  |   |
| <b>Коллоквиум</b>                        |   |
| <b>Промежуточная аттестация:</b>         |   |

|       |                       |
|-------|-----------------------|
| Зачет | 1 семестр - 0,3 часа; |
| Зачет | 2 семестр - 0,3 часа; |
| Зачет | 3 семестр - 0,3 часа; |
| Зачет | 4 семестр - 0,3 часа; |
| Зачет | 5 семестр - 0,3 часа; |
| Зачет | 6 семестр - 0,3 часа; |
|       | всего - 1,8 часа      |

**Москва 2021**

**ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:****Преподаватель**

(должность)

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |  |
| Сведения о владельце ЦЭП МЭИ  |  |  |
| Владелец  | Ломоносов С.А.                                     |  |
| Идентификатор   | Ra4a9cc24-LomonosovSA-ea57536                      |  |
| (подпись)   |  |  |

**C.A. Ломоносов**

(расшифровка подписи)

**СОГЛАСОВАНО:****Руководитель образовательной программы**

(должность, ученая степень, ученое звание)

**Заведующий выпускающей кафедры**

(должность, ученая степень, ученое звание)

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |  |
| Сведения о владельце ЦЭП МЭИ  |  |  |
| Владелец  | Мызникова М.Н.                                     |  |
| Идентификатор   | R5ac9642a-MuznikovaMN-91ca4d6                      |  |
| (подпись)   |  |  |

**M.H.****Мызникова**

(расшифровка подписи)

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |  |
| Сведения о владельце ЦЭП МЭИ  |  |  |
| Владелец  | Кетоева Н.Л.                                       |  |
| Идентификатор   | R56dba1ba-KetoyevaNL-5403d8c5                      |  |
| (подпись)   |  |  |

**N.L. Кетоева**

(расшифровка подписи)

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель освоения дисциплины:** Всестороннее укрепление и сохранение здоровья учащегося, гармоничное развитие человека, гармоничное сочетание физического и духовного воспитания средствами физической культуры, в соответствии с индивидуальными особенностями, изучение и внедрение здорового образа жизни как неотъемлемой нормы жизни.

### **Задачи дисциплины**

- укрепление здоровья на базе основных условий здорового образа жизни;
- приобретение учащимися прикладных навыков контроля и самоконтроля за состоянием здоровья;
- обучение основам лечебной физической культуры, а также изучение принципов выполнения физического упражнения;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой в гармоничном сочетании со здоровым образом жизни;
- укрепление и сохранение здоровья и физического состояния обучающихся средствами физической культуры.

Формируемые у обучающегося **компетенции** и запланированные **результаты обучения** по дисциплине, соотнесенные с **индикаторами достижения компетенций**:

| <b>Код и наименование компетенции</b>   | <b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>  | <b>Запланированные результаты обучения</b>   |
|---|--|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1ук-7 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- принципы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма при физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>- принципы профилактики травматизма и утомления при занятиях физической культуры;</li><li>- основы телодвижения и физической культуры как части общей культуры общества, основные условия здорового образа жизни, значение здорового образа жизни и физической культуры для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.</li></ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- поддерживать должный уровень физической подготовленности;</li><li>- поддерживать должный уровень физической подготовленности;</li><li>- использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма;</li><li>- использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма;</li><li>- применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека;</li></ul> |

| <b>Код и наименование компетенции</b>   | <b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>  | <b>Запланированные результаты обучения</b>   |
|---|--|--|
|   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека;</li> <li>- поддерживать должный уровень физической подготовленности;</li> <li>- использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма.</li> </ul>  |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-2ук-7 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры. | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы лечебной физической культуры при различных заболеваниях и самоконтроля;</li> <li>- правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию;</li> <li>- Основы коррекции телодвижения.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека;</li> <li>- поддерживать должный уровень физической подготовленности;</li> <li>- использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма;</li> <li>- использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма;</li> <li>- применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека;</li> <li>- поддерживать должный уровень физической подготовленности;</li> <li>- использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма;</li> <li>- применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека;</li> <li>- применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека;</li> <li>- применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека;</li> </ul> |

| <b>Код и наименование компетенции</b> | <b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b> | <b>Запланированные результаты обучения</b> |
|---------------------------------------|---|--|
|                                       |   | жизнедеятельности человека.                |

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО**

Дисциплина относится к основной профессиональной образовательной программе Управление качеством в производственно-технологических системах (далее – ОПОП), направления подготовки 27.03.02 Управление качеством, уровень образования: высшее образование - бакалавриат.

Базируется на уровне среднего общего образования.

Результаты обучения, полученные при освоении дисциплины, необходимы при выполнении выпускной квалификационной работы.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часа.

| №<br>п/п | Разделы/темы<br>дисциплины/формы<br>промежуточной<br>аттестации   | Всего часов<br>на раздел | Семестр | Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы |     |    |              |    |      |    |     |                      |   |  | Содержание самостоятельной работы/<br>методические указания |  |  |
|----------|---|--------------------------|---------|--|-----|----|--------------|----|------|----|-----|----------------------|---|--|---|--|--|
|          |   |                          |         | Контактная работа  |     |    |              |    |      | СР |     |                      |   |  |   |  |  |
|          |   |                          |         | Лек  | Лаб | Пр | Консультация |    | ИКР  |    | ПА  | Работа в<br>семестре | Подготовка к<br>аттестации<br>/контроль |  |   |  |  |
|          |   |                          |         |  |     |    | КПР          | ГК | ИККП | ТК |     |                      |   |  |   |  |  |
| 1        | 2   | 3                        | 4       | 5  | 6   | 7  | 8            | 9  | 10   | 11 | 12  | 13                   | 14                                      |  | 15  |  |  |
| 1        | 1 семестр   | 31.7                     | 1       | -  | -   | 4  | -            | -  | -    | -  | -   | 27.7                 | -                                       |  |   | <b>Подготовка к практическим занятиям:</b><br>Изучение материала по разделу "1 семестр"<br>подготовка к выполнению заданий на<br>практических занятиях |  |
| 1.1      | 1с Основы контроля и<br>самоконтроля за<br>функциональным<br>состоянием<br>организма.<br>Теоретические основы<br>физической культуры<br>для специальной<br>медицинской группы | 8                        | 1       | -  | -   | 1  | -            | -  | -    | -  | -   | 7                    | -                                       |  |   |  |  |
| 1.2      | 1с ОРУ. Развитие<br>физических<br>способностей  | 8                        |         | -  | -   | 1  | -            | -  | -    | -  | -   | 7                    | -                                       |  |   |  |  |
| 1.3      | 1с<br>Совершенствование<br>функционального<br>состояния организма   | 8                        |         | -  | -   | 1  | -            | -  | -    | -  | -   | 7                    | -                                       |  |   |  |  |
| 1.4      | 1с Подвижные игры.<br>Систематичность<br>двигательной<br>деятельности   | 7.7                      |         | -  | -   | 1  | -            | -  | -    | -  | -   | 6.7                  | -                                       |  |   |  |  |
|          | Зачет   | 0.3                      |         | -  | -   | -  | -            | -  | -    | -  | 0.3 | -                    | -                                       |  |   |  |  |
|          | <b>Всего за семестр</b>   | <b>32.0</b>              |         | -  | -   | 4  | -            | -  | -    | -  | 0.3 | 27.7                 | -                                       |  |   |  |  |
|          | <b>Итого за семестр</b>   | <b>32.0</b>              |         | -  | -   | 4  | -            | -  | -    | -  | 0.3 | 27.7                 |   |  |   |  |  |
| 2        | 2 семестр   | 47.7                     | 2       | -  | -   | 4  | -            | -  | -    | -  | -   | 43.7                 | -                                       |  |   | <b>Подготовка к текущему контролю:</b><br>Повторение материала по разделу "2<br>семестр"   |  |
| 2.1      | 2с Профилактика<br>травматизма  | 12                       |         | -  | -   | 1  | -            | -  | -    | -  | -   | 11                   | -                                       |  |   |  |  |

|     |  |             |   |   |   |   |   |   |   |   |     |             |   |  |
|-----|--|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-------------|---|--|
| 2.2 | 2с Методы самоконтроля.<br>Развитие физических способностей            | 12          |   | - | - | 1 | - | - | - | - | -   | 11          | - |  |
| 2.3 | 2с Совершенствование функционального состояния организма               | 12          |   | - | - | 1 | - | - | - | - | -   | 11          | - |  |
| 2.4 | 2с ЛФК.<br>Систематичность двигательной деятельности                   | 11.7        |   | - | - | 1 | - | - | - | - | -   | 10.7        | - |  |
|     | Зачет  | 0.3         |   | - | - | - | - | - | - | - | 0.3 | -           | - |  |
|     | Всего за семестр   | <b>48.0</b> |   | - | - | 4 | - | - | - | - | 0.3 | <b>43.7</b> | - |  |
|     | Итого за семестр   | <b>48.0</b> |   | - | - | 4 | - | - | - | - | 0.3 | <b>43.7</b> | - |  |
| 3   | 3 семестр  | 63.7        | 3 | - | - | 4 | - | - | - | - | -   | 59.7        | - | <b>Подготовка к практическим занятиям:</b><br>Изучение материала по разделу "3 семестр"<br>подготовка к выполнению заданий на<br>практических занятиях |
| 3.1 | 3с Профилактика утомления  | 16          |   | - | - | 1 | - | - | - | - | -   | 15          | - |  |
| 3.2 | 3с Формирование правильной осанки.<br>Развитие физических способностей | 16          |   | - | - | 1 | - | - | - | - | -   | 15          | - |  |
| 3.3 | 3с ОРУ   | 16          |   | - | - | 1 | - | - | - | - | -   | 15          | - |  |
| 3.4 | 3с Развитие ловкости   | 15.7        |   | - | - | 1 | - | - | - | - | -   | 14.7        | - |  |
|     | Зачет  | 0.3         |   | - | - | - | - | - | - | - | 0.3 | -           | - |  |
|     | Всего за семестр   | <b>64.0</b> |   | - | - | 4 | - | - | - | - | 0.3 | <b>59.7</b> | - |  |
|     | Итого за семестр   | <b>64.0</b> |   | - | - | 4 | - | - | - | - | 0.3 | <b>59.7</b> | - |  |
| 4   | 4 семестр  | 63.7        | 4 | - | - | 4 | - | - | - | - | -   | 59.7        | - | <b>Подготовка к текущему контролю:</b><br>Повторение материала по разделу "4 семестр"  |
| 4.1 | 4с Оценки и коррекции телодвижения                                     | 16          |   | - | - | 1 | - | - | - | - | -   | 15          | - |  |
| 4.2 | 4 Использование элементов оздоровительных систем                       | 16          |   | - | - | 1 | - | - | - | - | -   | 15          | - |  |
| 4.3 | 4с Подвижные игры  | 16          |   | - | - | 1 | - | - | - | - | -   | 15          | - |  |
| 4.4 | 4 сТеренкур  | 15.7        |   | - | - | 1 | - | - | - | - | -   | 14.7        | - |  |

|     |   |              |   |   |   |   |    |   |   |   |     |              |   |  |
|-----|---|--------------|---|---|---|---|----|---|---|---|-----|--------------|---|--|
|     | Зачет   | 0.3          | 5 | - | - | - | -  | - | - | - | 0.3 | -            | - |  |
|     | <b>Всего за семестр</b>                           | <b>64.0</b>  |   | - | - | 4 | -  | - | - | - | 0.3 | <b>59.7</b>  | - |  |
|     | <b>Итого за семестр</b>                           | <b>64.0</b>  |   | - | - | 4 | -  | - | - | - | 0.3 | <b>59.7</b>  |   |  |
| 5   | 5 семестр   | 63.7         |   | - | - | 4 | -  | - | - | - | -   | 59.7         | - |  |
| 5.1 | 5с Оценки функционального состояния               | 16           |   | - | - | 1 | -  | - | - | - | -   | 15           | - | <b>Подготовка к практическим занятиям:</b><br>Изучение материала по разделу "5 семестр"<br>подготовка к выполнению заданий на<br>практических занятиях |
| 5.2 | 5с Развитие силы                                  | 16           |   | - | - | 1 | -  | - | - | - | -   | 15           | - |  |
| 5.3 | 5с Развитие быстроты                              | 16           |   | - | - | 1 | -  | - | - | - | -   | 15           | - |  |
| 5.4 | 5с Спортивные игры                                | 15.7         |   | - | - | 1 | -  | - | - | - | -   | 14.7         | - |  |
|     | Зачет   | 0.3          |   | - | - | - | -  | - | - | - | 0.3 | -            | - |  |
|     | <b>Всего за семестр</b>                           | <b>64.0</b>  |   | - | - | 4 | -  | - | - | - | 0.3 | <b>59.7</b>  | - |  |
|     | <b>Итого за семестр</b>                           | <b>64.0</b>  |   | - | - | 4 | -  | - | - | - | 0.3 | <b>59.7</b>  |   |  |
| 6   | 6 семестр   | 55.7         | 6 | - | - | 4 | -  | - | - | - | -   | 51.7         | - | <b>Подготовка к текущему контролю:</b><br>Повторение материала по разделу "6 семестр"  |
| 6.1 | 6с Методики оценки и коррекции телодвижения       | 18           |   | - | - | 1 | -  | - | - | - | -   | 17           | - |  |
| 6.2 | 6с Использование элементов оздоровительных систем | 18           |   | - | - | 1 | -  | - | - | - | -   | 17           | - |  |
| 6.3 | 6с Развитие выносливости                          | 19.7         |   | - | - | 2 | -  | - | - | - | -   | 17.7         | - |  |
|     | Зачет   | 0.3          |   | - | - | - | -  | - | - | - | 0.3 | -            | - |  |
|     | <b>Всего за семестр</b>                           | <b>56.0</b>  |   | - | - | 4 | -  | - | - | - | 0.3 | <b>51.7</b>  | - |  |
|     | <b>Итого за семестр</b>                           | <b>56.0</b>  |   | - | - | 4 | -  | - | - | - | 0.3 | <b>51.7</b>  |   |  |
|     | <b>ИТОГО</b>                                      | <b>328.0</b> |   | - | - | - | 24 | - | - | - | 1.8 | <b>302.2</b> |   |  |

**Примечание:** Лек – лекции; Лаб – лабораторные работы; Пр – практические занятия; КПР – аудиторные консультации по курсовым проектам/работам; ИККП – индивидуальные консультации по курсовым проектам/работам; ГК- групповые консультации по разделам дисциплины; СР – самостоятельная работа студента; ИКР – иная контактная работа; ТК – текущий контроль; ПА – промежуточная аттестация

### **3.2 Краткое содержание разделов**

#### *1. 1 семестр*

1.1. 1с Основы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма.

Теоретические основы физической культуры для специальной медицинской группы

Методики оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Оценка функций дыхания. Методика проб Штангей Генчи. Методика проведения ортостатической пробы, пробы Ромберга, пальце-носовой пробы. Определение кожно-сосудистой реакции. Определение физической работоспособности по К.Куперу. Система физических упражнений как средство укрепления здоровья одновременно с получением навыков, применения приобретенных знаний в бытовых условиях жизнедеятельности.. Здоровый образ жизни как средство сохранения и поддержания здоровья. Необходимость выполнения семи основных условий (культура дыхания, водно-питьевой режим, движение, питание, психологическая подготовка, очищение (как физическое очищение организма, так и нравственное), а также закаливание) в ежедневном, еженедельном и других циклах как основа здорового образа жизни, средство избежать болезней без лекарств и поддерживать жизненные силы без стимуляторов на высоком уровне.. Основы здорового питания. Системы диет. Основные принципы формирования здорового рациона. Углеводы, белки и жиры в контексте укрепления здоровья человека.. Доврачебная экстренная медицинской помощь. Психологические основы физкультурной деятельности. Техника безопасности при занятиях физической культурой. Основные факторы риска и поведение при экстремальных ситуациях.. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самоконтроля. Формирование основ лечебной физической культуры в мире и России. Современные представления о лечебной физической культуре.

1.2. 1с ОРУ. Развитие физических способностей

ОРУ с предметами: мячами, палками. ОРУ в сопротивлении и самосопротивлении. Упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Упражнения на восстановление. Статические, корригирующие упражнения..

1.3. 1с Совершенствование функционального состояния организма

Виды физических способностей. Способы их развития.

1.4. 1с Подвижные игры. Систематичность двигательной деятельности

Подвижные игры с мячом и без мяча. Виды подвижных игр для специальной медицинской группы.

#### *2. 2 семестр*

2.1. 2с Профилактика травматизма

Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

2.2. 2с Методы самоконтроля. Развитие физических способностей

Повторение под руководством преподавателя методов самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием. ЧСС, Кожная реакция, Уровень потоотделения..

2.3. 2с Совершенствование функционального состояния организма

Виды физических способностей и особенности их развития.

#### **2.4. 2с ЛФК. Систематичность двигательной деятельности**

Комплекты упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячом), комплексы упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, дыхательной системы, комплексы упражнений при заболеваниях органов зрения, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и других систем. Использование элементов оздоровительных систем: пилатес, йога, стретчинг, суставная гимнастика.

### **3. 3 семестр**

#### **3.1. 3с Профилактики утомления**

Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме дня. Комплексы для коррекции осанки..

#### **3.2. 3с Формирование правильной осанки. Развитие физических способностей**

Комплекты упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячом), комплексы упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, дыхательной системы, комплексы упражнений при заболеваниях органов зрения, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и других систем..

#### **3.3. 3с ОРУ**

ОРУ с предметами: мячами, палками. ОРУ в сопротивлении и самосопротивлении. Упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Упражнения на восстановление. Статические, корrigирующие упражнения..

#### **3.4. 3с Развитие ловкости**

Развитие ловкости - упражнения динамического характера, без предметов и с предметами, при различных положениях тела, упражнения в равновесии; с мячами, гимнастической палкой..

### **4. 4 семестр**

#### **4.1. 4с Оценки и коррекции телодвижения**

Изучение под руководством преподавателя методики оценки и коррекции телодвижения.

#### **4.2. 4 Использование элементов оздоровительных систем**

пилатес, йога, стретчинг, суставная гимнастика.

#### **4.3. 4с Подвижные игры**

Подвижные игры, эстафеты комбинированные эстафеты; эстафеты с предметами. Подвижные игры в малых и больших группах. Игры с партнером и без. Подвижные игры на развитие ловкости и координации. Игры на развитие внимания и быстроты.

#### **4.4. 4 с Теренкур**

Ходьба по пересеченной местности (60-70 мин)..

## 5. 5 семестр

### 5.1. 5с Оценки функционального состояния

Повторение методики оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Оценка функций дыхания Методика проб Штангей Генчи. Методика проведения ортостатической пробы, пробы Ромберга, пальце-носовой пробы. Определение кожно-сосудистой реакции.

### 5.2. 5с Развитие силы

Развитие силы - упражнения, отягощенные весом собственного тела, упражнения с весом внешних предметов – набивные мячи; упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа: статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) с использованием внешних предметов, в самосопротивлении; упражнения с противодействием партнера.

### 5.3. 5с Развитие быстроты

Развитие быстроты - челночный бег, упражнения с теннисными мячами.

### 5.4. 5с Спортивные игры

Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.

## 6. 6 семестр

### 6.1. 6с Методики оценки и коррекции телодвижения

Повторение под руководством преподавателя методики оценки и коррекции телодвижения.

### 6.2. 6с Использование элементов оздоровительных систем

Использование элементов оздоровительных систем: пилатесс, йога, стретчинг, суставная гимнастика.

### 6.3. 6с Развитие выносливости

Развитие выносливости - ходьба по пересечённой местности, равномерный бег средней интенсивности, продолжительный бег, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки в среднем темпе.

## **3.3. Темы практических занятий**

1. Подвижные игры. Систематичность двигательной деятельности.;
2. Спортивные игры.;
3. Профилактика травматизма.;
4. Методы самоконтроля. Развитие физических способностей.;
5. Совершенствование функционального состояния организма.;
6. ЛФК. Систематичность двигательной деятельности.;
7. Формирование правильной осанки. Развитие физических способностей.;
8. Использование элементов оздоровительных систем.;
9. Развитие ловкости.;
10. Использование элементов оздоровительных систем.;
11. ОРУ.;

12. Теренкур.;
13. Оценка функционального состояния.;
14. Развитие быстроты.;
15. Профилактика утомления.;
16. Оновы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма. Теоретические основы физической культуры для специальной медицинской группы.;
17. Методики оценки и коррекции телодвижения.;
18. ОРУ. Развитие физических способностей.;
19. Развитие гибкости.;
20. Развитие выносливости.;
21. Оценка и коррекция телодвижения;
22. Подвижные игры.;
23. Совершенствование функционального состояния организма..

### **3.4. Темы лабораторных работ**

не предусмотрено

### **3.5 Консультации**

#### *Групповые консультации по разделам дисциплины (ГК)*

1. Обсуждение материалов по кейсам раздела "1 семестр"
2. Обсуждение материалов по кейсам раздела "2 семестр"
3. Обсуждение материалов по кейсам раздела "3 семестр"
4. Обсуждение материалов по кейсам раздела "4 семестр"
5. Обсуждение материалов по кейсам раздела "5 семестр"
6. Обсуждение материалов по кейсам раздела "6 семестр"

#### *Текущий контроль (ТК)*

1. Консультации направлены на получение индивидуального задания для выполнения контрольных мероприятий по разделу "1 семестр"
2. Консультации направлены на получение индивидуального задания для выполнения контрольных мероприятий по разделу "2 семестр"
3. Консультации направлены на получение индивидуального задания для выполнения контрольных мероприятий по разделу "3 семестр"
4. Консультации направлены на получение индивидуального задания для выполнения контрольных мероприятий по разделу "4 семестр"
5. Консультации направлены на получение индивидуального задания для выполнения контрольных мероприятий по разделу "5 семестр"
6. Консультации направлены на получение индивидуального задания для выполнения контрольных мероприятий по разделу "6 семестр"

### **3.6 Тематика курсовых проектов/курсовых работ**

Курсовой проект/ работа не предусмотрены

### 3.7. Соответствие разделов дисциплины и формируемых в них компетенций

| Запланированные результаты обучения по дисциплине<br>(в соответствии с разделом 1)  | Коды<br>индикаторов | Номер раздела<br>дисциплины (в<br>соответствии с п.3.1) |   |   |   |   |   | Оценочное средство<br>(тип и наименование)   |  |
|---|---------------------|---|---|---|---|---|---|--|--|
|   |                     | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  |
| <b>Знать:</b>   |                     |   |   |   |   |   |   |  |  |
| основы телодвижения и физической культуры как части общей культуры общества, основные условия здорового образа жизни, значение здорового образа жизни и физической культуры для укрепления здоровья, всестороннего физического развития | ИД-1ук-7            | +   |   |   |   |   |   | Доклад/1 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля в 1ом семестре обучения               |  |
| принципы профилактики травматизма и утомления при занятиях физической культуры  | ИД-1ук-7            |   |   |   |   | + |   | Доклад/5 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля во 5ом семестре обучения              |  |
| принципы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма при физкультурно-спортивной деятельности  | ИД-1ук-7            |   |   | + |   |   |   | Доклад/3 см. Проверка знаний основ физической культуры, самоконтроля и техники безопасности во 3ем семестре обучения |  |
| Основы коррекции телодвижения   | ИД-2ук-7            |   |   |   |   |   | + | Доклад/6 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля во бом семестре обучения              |  |
| правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию  | ИД-2ук-7            |   |   |   | + |   |   | Доклад/4 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля во 4ом семестре обучения              |  |
| основы лечебной физической культуры при различных заболеваниях и самоконтроля   | ИД-2ук-7            |   | + |   |   |   |   | Доклад/2 см. Проверка знаний основ физической культуры, самоконтроля и техники безопасности во 2ом семестре обучения |  |
| <b>Уметь:</b>   |                     |   |   |   |   |   |   |  |  |

|  |          |   |   |   |   |  |   |  |
|--|----------|---|---|---|---|--|---|--|
| использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма             | ИД-1ук-7 |   | + |   |   |  |   | Контрольная работа/2 см.<br>Определение уровня развития физических способностей  |
| поддерживать должный уровень физической подготовленности   | ИД-1ук-7 | + |   |   |   |  |   | Контрольная работа/1 см.<br>Определение уровня развития физических способностей  |
| применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека | ИД-1ук-7 |   |   | + |   |  |   | Контрольная работа/3 см.<br>Определение уровня развития физических способностей  |
| применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека | ИД-1ук-7 | + |   |   |   |  |   | Коллоквиум/1 см. Регулярность и системность физической подготовки  |
| использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма             | ИД-1ук-7 |   |   |   |   |  | + | Контрольная работа/6 см.<br>Определение уровня развития физических способностей  |
| использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма             | ИД-1ук-7 |   | + |   |   |  |   | Контрольная работа/2 см.<br>Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида во 2 см. обучения |
| поддерживать должный уровень физической подготовленности   | ИД-1ук-7 |   |   |   | + |  |   | Контрольная работа/4 см.<br>Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 4 см. обучения  |
| поддерживать должный уровень физической подготовленности   | ИД-1ук-7 |   |   |   | + |  |   | Контрольная работа/3 см.<br>Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 3 см. обучения  |
| применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека | ИД-2ук-7 |   |   |   |   |  | + | Коллоквиум/5см. Регулярность и системность физической подготовки   |
| применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека | ИД-2ук-7 |   | + |   |   |  |   | Коллоквиум/2 см. Регулярность и системность физической подготовки  |

|  |          |   |   |  |   |   |   |  |
|--|----------|---|---|--|---|---|---|--|
| использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма             | ИД-2ук-7 | + |   |  |   |   |   | Домашнее задание/1 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 1 см. обучения   |
| поддерживать должный уровень физической подготовленности   | ИД-2ук-7 |   |   |  | + |   |   | Контрольная работа/4 см. Определение уровня развития физических способностей                                       |
| применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека | ИД-2ук-7 |   |   |  |   | + |   | Контрольная работа/5 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 5 см. обучения |
| использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма             | ИД-2ук-7 |   | + |  |   |   |   | Коллоквиум/3 см. Регулярность и системность физической подготовки  |
| использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма             | ИД-2ук-7 |   |   |  |   |   | + | Контрольная работа/6 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 6 см. обучения |
| поддерживать должный уровень физической подготовленности   | ИД-2ук-7 |   |   |  |   | + |   | Контрольная работа/5 см. Определение уровня развития физических способностей                                       |
| применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека | ИД-2ук-7 |   |   |  | + |   |   | Коллоквиум/4 см. Регулярность и системность физической подготовки  |

## **4. КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ)**

### **4.1. Текущий контроль успеваемости**

#### **1 семестр**

##### Форма реализации: Выступление (доклад)

1. 1 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля в 1ом семестре обучения (Доклад)

##### Форма реализации: Проверка задания

1. 1 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 1 см. обучения (Домашнее задание)
2. 1 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)

##### Форма реализации: Соблюдение графика выполнения задания

1. 1 см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)

#### **2 семестр**

##### Форма реализации: Выступление (доклад)

1. 2 см. Проверка знаний основ физической культуры, самоконтроля и техники безопасности во 2ом семестре обучения (Доклад)

##### Форма реализации: Проверка задания

1. 2 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида во 2 см. обучения (Контрольная работа)
2. 2 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)

##### Форма реализации: Соблюдение графика выполнения задания

1. 2 см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)

#### **3 семестр**

##### Форма реализации: Выполнение задания

1. 3 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)

##### Форма реализации: Выступление (доклад)

1. 3 см. Проверка знаний основ физической культуры, самоконтроля и техники безопасности во 3ем семестре обучения (Доклад)

##### Форма реализации: Проверка задания

1. 3 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 3 см. обучения (Контрольная работа)

##### Форма реализации: Соблюдение графика выполнения задания

1. 3 см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)

#### **4 семестр**

##### Форма реализации: Выполнение задания

1. 4 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)

##### Форма реализации: Выступление (доклад)

1. 4 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля во 4ом семестре обучения (Доклад)

Форма реализации: Проверка задания

1. 4 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 4 см. обучения (Контрольная работа)

Форма реализации: Соблюдение графика выполнения задания

1. 4 см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)

### **5 семестр**

Форма реализации: Выполнение задания

1. 5 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)

Форма реализации: Выступление (доклад)

1. 5 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля во 5ом семестре обучения (Доклад)

Форма реализации: Проверка задания

1. 5 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 5 см. обучения (Контрольная работа)

Форма реализации: Соблюдение графика выполнения задания

1. 5 см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)

### **6 семестр**

Форма реализации: Выполнение задания

1. 6 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)

Форма реализации: Выступление (доклад)

1. 6 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля во 6ом семестре обучения (Доклад)

Форма реализации: Проверка задания

1. 6 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 6 см. обучения (Контрольная работа)

Балльно-рейтинговая структура дисциплины является приложением А.

## **4.2 Промежуточная аттестация по дисциплине**

### Зачет (Семестр №1)

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ "МЭИ"

### Зачет (Семестр №2)

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ "МЭИ"

### Зачет (Семестр №3)

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ "МЭИ"

### Зачет (Семестр №4)

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ "МЭИ"

#### Зачет (Семестр №5)

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ "МЭИ"

#### Зачет (Семестр №6)

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ "МЭИ"

В диплом выставляется оценка за 6 семестр.

**Примечание:** Оценочные материалы по дисциплине приведены в фонде оценочных материалов ОПОП.

## **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Печатные и электронные издания:**

1. И. В. Черкасова, О. Г. Богданов- "Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза", Издательство: "Директ-Медиа", Москва, Берлин, 2015 - (128 с.)  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711>;
2. В. В. Мелихов- "Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в специальных медицинских группах", Издательство: "Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина", Елец, 2007 - (123 с.)  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272210>;
3. В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е. Л. Чеснова, Т. М. Нигровская- "Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", Издательство: "Директ-Медиа", Москва, 2013 - (70 с.)  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>.

### **5.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:**

1. СДО "Прометей";
2. Office / Российский пакет офисных программ;
3. Windows / Операционная система семейства Linux;
4. Майнд Видеоконференции.

### **5.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:**

1. ЭБС Лань - <https://e.lanbook.com/>
2. ЭБС "Университетская библиотека онлайн" -  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red)
3. Научная электронная библиотека - <https://elibrary.ru/>
4. База данных Web of Science - <http://webofscience.com/>
5. База данных Scopus - <http://www.scopus.com>
6. Национальная электронная библиотека - <https://rusneb.ru/>
7. ЭБС "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/>
8. Электронная библиотека МЭИ (ЭБ МЭИ) - <http://elib.mpei.ru/login.php>
9. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru>
10. Информационно-справочная система «Кодекс/Техэксперт» - [Http://proinfosoft.ru/](Http://proinfosoft.ru;);  
<http://docs.cntd.ru/>

11. Открытая университетская информационная система «РОССИЯ» -  
<https://uisrussia.msu.ru>

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Тип помещения   | Номер аудитории, наименование                                     | Оснащение  |
|---|---|--|
| Учебные аудитории для проведения лекционных занятий и текущего контроля | K-511, Аудитория для проведения интерактивных занятий кафедры МЭП | парта со скамьей, стул, трибуна, вешалка для одежды, доска меловая, компьютерная сеть с выходом в Интернет, мультимедийный проектор, экран, кондиционер, мел, маркер, стилус                                     |
|   | K-520, Аудитория для проведения интерактивных занятий кафедры МЭП | кресло рабочее, парта со скамьей, стол преподавателя, стул, трибуна, вешалка для одежды, доска меловая, компьютерная сеть с выходом в Интернет, мультимедийный проектор, экран, кондиционер, мел, маркер, стилус |
| Учебные аудитории для проведения практических занятий, КР и КП          | K-504, Учебная аудитория  | парта со скамьей, стол преподавателя, стул, трибуна, доска меловая, мультимедийный проектор, экран, кондиционер  |
|   | K-509, Аудитория для проведения интерактивных занятий кафедры МЭП | кресло рабочее, парта со скамьей, стол преподавателя, стул, трибуна, вешалка для одежды, доска меловая, компьютерная сеть с выходом в Интернет, мультимедийный проектор, экран, кондиционер, мел, маркер, стилус |
| Учебные аудитории для проведения промежуточной аттестации               | C3, Спортивный зал  | скамья, стол, стул, спортивный инвентарь, тренажеры, полоса препятствий, шведская стенка, гимнастические коврики, палки , мячи , гантели, гири, штанги, зеркала  |
| Помещения для самостоятельной работы                                    | НТБ-302, Читальный зал отдела обслуживания учебной литературой    | стул, стол письменный, компьютерная сеть с выходом в Интернет, компьютер персональный  |
| Помещения для консультирования  | C3, Спортивный зал  | скамья, стол, стул, спортивный инвентарь, тренажеры, полоса препятствий, шведская стенка, гимнастические коврики, палки , мячи , гантели, гири, штанги, зеркала  |
| Помещения для хранения оборудования и учебного инвентаря                | C3/и-3, Манежная инвентарная                                      |  |

**БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ****Специальная медицинская группа**

(название дисциплины)

**1 семестр****Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:**

- КМ-1 1 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля в 1ом семестре обучения (Доклад)
- КМ-2 1 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)
- КМ-3 1 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 1 см. обучения (Домашнее задание)
- КМ-4 1 см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины   | Индекс КМ: | KM-1 | KM-2 | KM-3 | KM-4 |
|---------------|---|------------|------|------|------|------|
|               |   | Неделя КМ: | 4    | 8    | 12   | 15   |
| 1             | 1 семестр   |            |      |      |      |      |
| 1.1           | 1с Основы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма. Теоретические основы физической культуры для специальной медицинской группы | +          |      |      |      |      |
| 1.2           | 1с ОРУ. Развитие физических способностей  |            | +    |      |      |      |
| 1.3           | 1с Совершенствование функционального состояния организма  |            |      | +    |      |      |
| 1.4           | 1с Подвижные игры. Систематичность двигательной деятельности  |            |      |      |      | +    |
|               |   | Вес КМ, %: | 25   | 25   | 25   | 25   |

**2 семестр****Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:**

- КМ-5 2 см. Проверка знаний основ физической культуры, самоконтроля и техники безопасности во 2ом семестре обучения (Доклад)
- КМ-6 2 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)
- КМ-7 2 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида во 2 см. обучения (Контрольная работа)
- КМ-8 2 см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины | Индекс КМ: | KM-5 | KM-6 | KM-7 | KM-8 |
|---------------|-------------------|------------|------|------|------|------|
|               |                   | Неделя     | 4    | 8    | 12   | 15   |
|               |                   |            |      |      |      |      |

|            |  |     |    |    |    |
|------------|--|-----|----|----|----|
|            |  | KM: |    |    |    |
| 1          | 2 семестр  |     |    |    |    |
| 1.1        | 2с Профилактика травматизма                              | +   |    |    |    |
| 1.2        | 2с Методы самоконтроля. Развитие физических способностей |     | +  |    |    |
| 1.3        | 2с Совершенствование функционального состояния организма |     |    | +  |    |
| 1.4        | 2с ЛФК. Систематичность двигательной деятельности        |     |    |    | +  |
| Вес KM, %: |  | 25  | 25 | 25 | 25 |

### 3 семестр

**Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:**

- КМ-9 3 см. Проверка знаний основ физической культуры, самоконтроля и техники безопасности во 3ем семестре обучения (Доклад)  
 КМ- 10 3 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)  
 КМ- 11 3 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 3 см. обучения (Контрольная работа)  
 КМ- 12 3 см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины   | Индекс KM: | KM-9 | KM-10 | KM-11 | KM-12 |
|---------------|---|------------|------|-------|-------|-------|
|               |   | Неделя KM: | 4    | 8     | 12    | 15    |
| 1             | 3 семестр   |            |      |       |       |       |
| 1.1           | 3с Профилактики утомления   | +          |      |       |       |       |
| 1.2           | 3с Формирование правильной осанки. Развитие физических способностей |            |      | +     |       |       |
| 1.3           | 3с ОРУ  |            |      |       | +     |       |
| 1.4           | 3с Развитие ловкости  |            |      |       |       | +     |
| Вес KM, %:    |   | 25         | 25   | 25    | 25    |       |

### 4 семестр

**Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:**

- КМ- 13 4 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля во 4ом семестре обучения (Доклад)  
 КМ- 14 4 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)  
 КМ- 15 4 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 4

15 см. обучения (Контрольная работа)  
 КМ- 4 см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)  
 16

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины                                | Индекс КМ: | KM-13 | KM-14 | KM-15 | KM-16 |
|---------------|--|------------|-------|-------|-------|-------|
|               |  | Неделя КМ: | 4     | 8     | 12    | 15    |
| 1             | 4 семestr  |            |       |       |       |       |
| 1.1           | 4с Оценки и коррекции телодвижения               | +          |       |       |       |       |
| 1.2           | 4 Использование элементов оздоровительных систем |            | +     |       |       |       |
| 1.3           | 4с Подвижные игры                                |            |       | +     |       |       |
| 1.4           | 4 сТеренкур                                      |            |       |       | +     |       |
| Вес КМ, %:    |  | 25         | 25    | 25    | 25    | 25    |

### **5 семestr**

**Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:**

КМ- 5 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля во 5ом  
 17 семестре обучения (Доклад)  
 КМ- 5 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)  
 18  
 КМ- 5 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 5  
 19 см. обучения (Контрольная работа)  
 КМ- 5см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)  
 20

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины                   | Индекс КМ: | KM-17 | KM-18 | KM-19 | KM-20 |
|---------------|-------------------------------------|------------|-------|-------|-------|-------|
|               |                                     | Неделя КМ: | 4     | 8     | 12    | 15    |
| 1             | 5 семestr                           |            |       |       |       |       |
| 1.1           | 5с Оценки функционального состояния | +          |       |       |       |       |
| 1.2           | 5с Развитие силы                    |            | +     |       |       |       |
| 1.3           | 5с Развитие быстроты                |            |       | +     |       |       |
| 1.4           | 5с Спортивные игры                  |            |       |       | +     |       |
| Вес КМ, %:    |                                     | 25         | 25    | 25    | 25    | 25    |

## **6 семестр**

**Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:**

- КМ- 6 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля во 2ом  
21 семестре обучения (Доклад)  
КМ- 6 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)  
22  
КМ- 6 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 6  
23 см. обучения (Контрольная работа)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины                                 | Индекс КМ: | KM-21 | KM-22 | KM-23 |
|---------------|---|------------|-------|-------|-------|
|               |   | Неделя КМ: | 4     | 8     | 15    |
| 1             | 6 семестр   |            |       |       |       |
| 1.1           | 6с Методики оценки и коррекции телодвижения       | +          |       |       |       |
| 1.2           | 6с Использование элементов оздоровительных систем |            |       | +     |       |
| 1.3           | 6с Развитие выносливости                          |            |       |       | +     |
| Вес КМ, %:    |   | 30         | 30    | 40    |       |