

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

Направление подготовки/специальность: 38.03.05 Бизнес-информатика

Наименование образовательной программы: Информационное и программное обеспечение бизнес-процессов

Уровень образования: высшее образование - бакалавриат

Форма обучения: Очная

Рабочая программа дисциплины
СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА

Блок:	Блок 1 «Дисциплины (модули)»
Часть образовательной программы:	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
№ дисциплины по учебному плану:	Б1.Ч.13.01.02
Трудоемкость в зачетных единицах:	1 семестр - 0; 2 семестр - 0; 3 семестр - 0; 4 семестр - 0; 5 семестр - 0; 6 семестр - 0; всего - 0
Часов (всего) по учебному плану:	328 часа
Лекции	не предусмотрено учебным планом
Практические занятия	1 семестр - 31,7 часа; 2 семестр - 47,7 часа; 3 семестр - 63,7 часа; 4 семестр - 63,7 часа; 5 семестр - 63,7 часа; 6 семестр - 55,7 часа; всего - 326,2 часа
Лабораторные работы	не предусмотрено учебным планом
Консультации	проводится в рамках часов аудиторных занятий
Самостоятельная работа	не предусмотрено учебным планом
в том числе на КП/КР	не предусмотрено учебным планом
Иная контактная работа	проводится в рамках часов аудиторных занятий
включая: Доклад Контрольная работа Домашнее задание Коллоквиум	
Промежуточная аттестация:	
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 2022

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)

С.А. Ломоносов

(расшифровка подписи)

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель
образовательной программы

(должность, ученая степень, ученое звание)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Крепков И.М.
	Идентификатор	R04da5bdb-KrepkovIM-33fe3095

(подпись)

И.М. Крепков

(расшифровка
подписи)

Заведующий выпускающей
кафедры

(должность, ученая степень, ученое звание)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Невский А.Ю.
	Идентификатор	R4bc65573-NevskyAY-0b6e493d

(подпись)

А.Ю. Невский

(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**:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	знать: - принципы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма при физкультурно-спортивной деятельности. уметь: - поддерживать должный уровень физической подготовленности, развивать силу.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-2 _{УК-7} Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	знать: - основы лечебной физической культуры при различных заболеваниях и самоконтроля; - правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию; - Основы коррекции телодвижения; - принципы профилактики травматизма и утомления при занятиях физической культуры; - 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.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
		уметь: - применять полученные знания спортивных игр, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека; - использовать средства и методы ОРУ; - использовать средства и методы физической культуры для определения работоспособности индивида, развивать быстроту; - использовать элементы оздоровительных систем; - применять полученные знания теренкура, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека; - формировать правильную осанку; - применять ловкость, развивать внимание; - совершенствовать функциональное состояние организма; - применять полученные знания ЛФК, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека; - поддерживать должный уровень физической подготовленности; - использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма; - применять полученные знания подвижных игр, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека; - применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека; - поддерживать регулярность и систематичность физической нагрузки; - использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма, развивать выносливость; - использовать средства и методы спортивных игр.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

Дисциплина относится к основной профессиональной образовательной программе Информационное и программное обеспечение бизнес-процессов (далее – ОПОП), направления подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, 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.

№ п/п	Разделы/темы дисциплины/формы промежуточной аттестации	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы										Содержание самостоятельной работы/ методические указания
				Контактная работа							СР			
				Лек	Лаб	Пр	Консультация		ИКР		ПА	Работа в семестре	Подготовка к аттестации /контроль	
КПР	ГК	ИККП	ТК											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Основы физической культуры и спорта для специальной медицинской группы (1семестр)	31.7	1	-	-	31.7	-	-	-	-	-	-	-	<u>Подготовка к практическим занятиям:</u> Изучение материала по разделу "1 семестр" подготовка к выполнению заданий на практических занятиях <u>Изучение материалов литературных источников:</u> [1], стр. 32-43
1.1	Основы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма. Теоретические основы физической культуры для специальной медицинской группы	8		-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	
1.2	ОРУ. Развитие физических способностей	8		-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	
1.3	Совершенствование функционального состояния организма	8		-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	
1.4	Подвижные игры. Систематичность двигательной деятельности	7.7		-	-	7.7	-	-	-	-	-	-	-	
	Зачет	0.3		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	
	Всего за семестр	32.0		-	-	31.7	-	-	-	-	0.3	-	-	
	Итого за семестр	32.0		-	-	31.7	-		-		0.3	-		

2	Основы самоконтроля и развития физических способностей для специальной медицинской группы (2 семестр)	47.7	2	-	-	47.7	-	-	-	-	-	-	-	<u>Подготовка к текущему контролю:</u> Повторение материала по разделу "2 семестр" <u>Изучение материалов литературных источников:</u> [1], стр. 43-68 [3], стр. 19-48
2.1	Профилактика травматизма	12	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	
2.2	Методы самоконтроля. Развитие физических способностей	12	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	
2.3	Совершенствование функционального состояния организма	12	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	
2.4	ЛФК. Систематичность двигательной деятельности	11.7	-	-	11.7	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Зачет	0.3	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	-	
	Всего за семестр	48.0	-	-	47.7	-	-	-	-	0.3	-	-	-	
	Итого за семестр	48.0	-	-	47.7	-	-	-	-	0.3	-	-	-	
3	Основы формирования правильной осанки, развития ловкости и профилактики утомления (3 семестр)	63.7	3	-	-	63.7	-	-	-	-	-	-	-	<u>Подготовка к практическим занятиям:</u> Изучение материала по разделу "3 семестр" подготовка к выполнению заданий на практических занятиях <u>Изучение материалов литературных источников:</u> [3], стр. 48-83
3.1	Профилактики утомления	16	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.2	Формирование правильной осанки. Развитие физических способностей	16	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.3	ОРУ	16	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.4	Развитие ловкости	15.7	-	-	15.7	-	-	-	-	-	-	-	-	

					7								
	Зачет	0.3		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-
	Всего за семестр	64.0		-	-	63.7	-	-	-	-	0.3	-	-
	Итого за семестр	64.0		-	-	63.7	-	-	-	-	0.3	-	-
4	Элементы оздоровительных систем, коррекция телодвижения (4 семестр)	63.7	4	-	-	63.7	-	-	-	-	-	-	-
4.1	Оценки и коррекции телодвижения	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
4.2	Использование элементов оздоровительных систем	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
4.3	Подвижные игры	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
4.4	Теренкур	15.7		-	-	15.7	-	-	-	-	-	-	-
	Зачет	0.3		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-
	Всего за семестр	64.0		-	-	63.7	-	-	-	-	0.3	-	-
	Итого за семестр	64.0		-	-	63.7	-	-	-	-	0.3	-	-
5	Развитие физических способностей и навыков для специальной медицинской группы (5 семестр)	63.7	5	-	-	63.7	-	-	-	-	-	-	-
5.1	Оценки функционального состояния	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
5.2	Развитие силы	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
5.3	Развитие быстроты	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
5.4	Спортивные игры	15.7		-	-	15.7	-	-	-	-	-	-	-
	Зачет	0.3		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-
	Всего за семестр	64.0		-	-	63.7	-	-	-	-	0.3	-	-

Подготовка к текущему контролю:
Повторение материала по разделу "4 семестр"
Изучение материалов литературных источников:

[3], стр. 83-123

Подготовка к практическим занятиям:
Изучение материала по разделу "5 семестр" подготовка к выполнению заданий на практических занятиях
Изучение материалов литературных источников:

[2], стр. 5-61

					7									
	Итого за семестр	64.0		-	-	63.7	-	-	-	0.3	-	-	-	
6	Развитие физических способностей и методы самокоррекции для специальной медицинской группы (6 семестр)	55.7	6	-	-	55.7	-	-	-	-	-	-	-	<u>Подготовка к текущему контролю:</u> Повторение материала по разделу "6 семестр" <u>Изучение материалов литературных источников:</u> [2], стр. 62-99
6.1	Методики оценки и коррекции телодвижения	20		-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	
6.2	Использование элементов оздоровительных систем	20		-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	
6.3	Развитие выносливости	15.7		-	-	15.7	-	-	-	-	-	-	-	
	Зачет	0.3		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	
	Всего за семестр	56.0		-	-	55.7	-	-	-	-	0.3	-	-	
	Итого за семестр	56.0		-	-	55.7	-	-	-	0.3	-	-	-	
	ИТОГО	328.0	-	-	-	326.2	-	-	-	1.8	-	-	-	

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. Основы физической культуры и спорта для специальной медицинской группы (1 семестр)

1.1. 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 Штангеи 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 помощи. Психологические основы физкультурной деятельности. Техника безопасности при занятиях физической культурой. Основные факторы риска и поведение при экстренных 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. 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. Совершенствование функционального состояния организма

Виды физических способностей. Способы их развития.

1.4. Подвижные игры. Систематичность двигательной деятельности

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

2. Основы самоконтроля и развития физических способностей для специальной медицинской группы (2 семестр)

2.1. Профилактика травматизма

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

2.2. Методы самоконтроля. Развитие физических способностей

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

2.3. Совершенствование функционального состояния организма

Виды физических способностей и особенности их развития.

2.4. 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: пилатесс, йога, стретчинг, суставная гимнастика.

3. Основы формирования правильной осанки, развития ловкости и профилактики утомления (3 семестр)

3.1. Профилактики утомления

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

3.2. 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. ОРУ

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

3.4. Развитие ловкости

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

4. Элементы оздоровительных систем, коррекция телодвижения (4 семестр)

4.1. Оценки и коррекции телодвижения

Изучение под руководством преподавателя методики оценки и коррекции телодвижения.

4.2. Использование элементов оздоровительных систем

пилатесс, йога, стретчинг, суставная гимнастика.

4.3. Подвижные игры

Подвижные игры, эстафеты комбинированные эстафеты; эстафеты с предметами. Подвижные игра 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. Теренкур

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

5. Развитие физических способностей и навыков для специальной медицинской группы (5 семестр)

5.1. Оценки функционального состояния

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

5.2. 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. Развитие быстроты

Развитие быстроты - челночный бег, упражнения с теннисными мячами.

5.4. Спортивные игры

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

6. Развитие физических способностей и методы самокоррекции для специальной медицинской группы (6 семестр)

6.1. Методики оценки и коррекции телодвижения

Повторение под руководством преподавателя методики оценки и коррекции телодвижения.

6.2. Использование элементов оздоровительных систем

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

6.3. 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. Профилактика травматизма;
2. Оценка функционального состояния;
3. Совершенствование функционального состояния организма;
4. Развитие ловкости;
5. Развитие быстроты;
6. Развитие силы;

7. ЛФК. Систематичность двигательной деятельности;
 8. Оценка и коррекции телодвижения;
 9. Подвижные игры;
 10. Терренкур;
 11. ОРУ. Развитие физических способностей;
 12. Методы самоконтроля. Развитие физических способностей;
 13. Развитие гибкости;
 14. Формирование правильной осанки. Развитие физических способностей;
 15. Использование элементов оздоровительных систем;
 16. Основы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма.
- Теоретические основы физической культуры для специальной медицинской группы;
17. Спортивные игры;
 18. Методики оценки и коррекции телодвижения;
 19. Профилактика утомления;
 20. Подвижные игры. Систематичность двигательной деятельности;
 21. Использование элементов оздоровительных систем;
 22. Совершенствование функционального состояния организма;
 23. Развитие выносливости;
 24. ОРУ.

3.4. Темы лабораторных работ не предусмотрено

3.5 Консультации

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 (в соответствии с разделом 1)	Коды индикаторов	Номер раздела дисциплины (в соответствии с п.3.1)						Оценочное средство (тип и наименование)
		1	2	3	4	5	6	
Знать:								
принципы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма при физкультурно-спортивной деятельности	ИД-1 _{УК-7}					+		Доклад/5 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля во 5ом семестре обучения
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-2 _{УК-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-2 _{УК-7}		+					Доклад/2 см. Проверка знаний основ физической культуры, самоконтроля и техники безопасности во 2ом семестре обучения
Основы коррекции телодвижения	ИД-2 _{УК-7}				+			Доклад/4 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля во 4ом семестре обучения
правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию	ИД-2 _{УК-7}						+	Доклад/6 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля во 6ом семестре обучения
основы лечебной физической культуры при различных заболеваниях и самоконтроля	ИД-2 _{УК-7}			+				Доклад/3 см. Проверка знаний основ физической культуры, самоконтроля и техники безопасности во 2ом семестре обучения
Уметь:								

поддерживать должный уровень физической подготовленности, развивать силу	ИД-1 _{УК-7}					+		Коллоквиум/5 см. Регулярность и системность физической подготовки
использовать средства и методы спортивных игр	ИД-2 _{УК-7}				+			Контрольная работа/4 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 4 см. обучения
использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма, развивать выносливость	ИД-2 _{УК-7}						+	Контрольная работа/6 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 6 см. обучения
поддерживать регулярность и систематичность физической нагрузки	ИД-2 _{УК-7}	+						Коллоквиум/1 см. Регулярность и системность физической подготовки
применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека	ИД-2 _{УК-7}						+	Контрольная работа/6 см. Определение уровня развития физических способностей
применять полученные знания подвижных игр, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека	ИД-2 _{УК-7}	+						Контрольная работа/1 см. Определение уровня развития физических способностей
использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма	ИД-2 _{УК-7}	+						Домашнее задание/1 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 1 см. обучения
поддерживать должный уровень физической подготовленности	ИД-2 _{УК-7}		+					Коллоквиум/2 см. Регулярность и системность физической подготовки
применять полученные знания ЛФК, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека	ИД-2 _{УК-7}		+					Контрольная работа/2 см. Определение уровня развития физических способностей
совершенствовать функциональное состояние организма	ИД-2 _{УК-7}		+					Контрольная работа/2 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида во 2 см. обучения
применять ловкость, развивать внимание	ИД-2 _{УК-7}			+				Контрольная работа/3 см. Определение уровня развития

							физических способностей
формировать правильную осанку	ИД-2 _{УК-7}			+			Коллоквиум/3 см. Регулярность и системность физической подготовки
применять полученные знания теренкура, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека	ИД-2 _{УК-7}				+		Контрольная работа/4 см. Определение уровня развития физических способностей
использовать элементы оздоровительных систем	ИД-2 _{УК-7}				+		Коллоквиум/4 см. Регулярность и системность физической подготовки
использовать средства и методы физической культуры для определения работоспособности индивида, развивать быстроту	ИД-2 _{УК-7}					+	Контрольная работа/5 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 5 см. обучения
использовать средства и методы ОРУ	ИД-2 _{УК-7}			+			Контрольная работа/3 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 3 см. обучения
применять полученные знания спортивных игр, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека	ИД-2 _{УК-7}					+	Контрольная работа/5 см. Определение уровня развития физических способностей

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 2ом 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. 5см. 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. 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>;
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. 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>.

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
3. Национальная электронная библиотека - <https://rusneb.ru/>
4. ЭБС "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/>
5. Электронная библиотека МЭИ (ЭБ МЭИ) - <http://elib.mpei.ru/login.php>
6. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru>
7. База открытых данных Министерства труда и социальной защиты РФ - <https://rosmintrud.ru/opendata>
8. База открытых данных профессиональных стандартов Министерства труда и социальной защиты РФ - <http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/>

9. База открытых данных Министерства экономического развития РФ -

<http://www.economy.gov.ru>

10. База открытых данных Росфинмониторинга - <http://www.fedsfm.ru/opendata>

11. Информационно-справочная система «Кодекс/Техэксперт» - <Http://proinfosoft.ru>;
<http://docs.cntd.ru/>

12. Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование» - <https://openedu.ru>

13. Открытая университетская информационная система «РОССИЯ» -

<https://uisrussia.msu.ru>

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тип помещения	Номер аудитории, наименование	Оснащение
Учебные аудитории для проведения практических занятий, КР и КП	К-601, Учебная аудитория	парта со скамьей, стол преподавателя, стул, трибуна, доска меловая, мультимедийный проектор, экран
	СЗ, Спортивный зал	скамья, стол, стул, спортивный инвентарь, тренажеры, полоса препятствий, шведская стенка, гимнастические коврики, палки, мячи, гантели, гири, штанги, зеркала
Учебные аудитории для проведения промежуточной аттестации	Ж-120, Машинный зал ИВЦ	сервер, кондиционер
	СЗ, 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-303, Компьютерный читальный зал	стол компьютерный, стул, стол письменный, вешалка для одежды, компьютерная сеть с выходом в Интернет, компьютер персональный, принтер, кондиционер
Помещения для консультирования	А-300, Учебная аудитория "А"	кресло рабочее, парта, стеллаж, стол преподавателя, стол учебный, стул, трибуна, микрофон, мультимедийный проектор, экран, доска маркерная, колонки, техническая аппаратура, кондиционер, телевизор
Помещения для хранения оборудования и учебного инвентаря	Н-101/и, Спортивная 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. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)
- КМ-3 1 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 1 см. обучения (Домашнее задание)
- КМ-4 1 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

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

2 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

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

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3	КМ-4
		Неделя	4	8	12	15

		КМ:				
1	Основы самоконтроля и развития физических способностей для специальной медицинской группы (2 семестр)					
1.1	Профилактика травматизма		+			
1.2	Методы самоконтроля. Развитие физических способностей			+		
1.3	Совершенствование функционального состояния организма				+	
1.4	ЛФК. Систематичность двигательной деятельности					+
Вес КМ, %:			25	25	25	25

3 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

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

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ- 1	КМ- 2	КМ- 3	КМ- 4
		Неделя КМ:	4	8	12	15
1	Основы формирования правильной осанки, развития ловкости и профилактики утомления (3 семестр)					
1.1	Профилактики утомления		+			
1.2	Формирование правильной осанки. Развитие физических способностей			+		
1.3	ОРУ				+	
1.4	Развитие ловкости					+
Вес КМ, %:			25	25	25	25

4 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

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

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3	КМ-4
		Неделя КМ:	4	8	12	15
1	Элементы оздоровительных систем, коррекция телодвижения (4 семестр)					
1.1	Оценки и коррекции телодвижения		+			
1.2	Использование элементов оздоровительных систем			+		
1.3	Подвижные игры				+	
1.4	Теренкур					+
Вес КМ, %:			25	25	25	25

5 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

- КМ-1 5 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля во 5ом семестре обучения (Доклад)
- КМ-2 5см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)
- КМ-3 5 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 5 см. обучения (Контрольная работа)
- КМ-4 5 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3	КМ-4
		Неделя КМ:	4	8	12	15
1	Развитие физических способностей и навыков для специальной медицинской группы (5 семестр)					
1.1	Оценки функционального состояния		+			
1.2	Развитие силы			+		
1.3	Развитие быстроты				+	
1.4	Спортивные игры					+
Вес КМ, %:			25	25	25	25

6 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

- КМ-1 6 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля во 6ом

- семестре обучения (Доклад)
- КМ-2 6 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)
- КМ-3 6 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 6 см. обучения (Контрольная работа)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3
		Неделя КМ:	4	8	14
1	Развитие физических способностей и методы самокоррекции для специальной медицинской группы (6 семестр)				
1.1	Методики оценки и коррекции телодвижения		+		
1.2	Использование элементов оздоровительных систем			+	
1.3	Развитие выносливости				+
Вес КМ, %:			30	30	40