

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

Направление подготовки/специальность: 14.03.01 Ядерная энергетика и теплофизика

Наименование образовательной программы: Техника и физика низких температур

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.15.01.02
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	Белая Т.Ю.
	Идентификатор	Re4500d65-BelyaTY-b7cb47d9

(подпись)

Т.Ю. Белая

(расшифровка
подписи)

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель
образовательной программы

(должность, ученая степень, ученое звание)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Крюков А.П.
	Идентификатор	R9b81f956-KryukovAP-8dacf4ed

(подпись)

А.П. Крюков

(расшифровка
подписи)

Заведующий выпускающей
кафедры

(должность, ученая степень, ученое звание)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Пузина Ю.Ю.
	Идентификатор	Re86e9a56-Puzina-4d2acad1

(подпись)

Ю.Ю. Пузина

(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-2УК-7 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	знать: - принципы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма при физкультурно-спортивной деятельности; - основы лечебной физической культуры при различных заболеваниях и самоконтроля; - 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; - правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию; - Основы коррекции телодвижения. уметь: - использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма, развивать выносливость; - применять полученные знания

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
		подвижных игр, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека; - применять полученные знания спортивных игр, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека; - использовать средства и методы спортивных игр; - использовать средства и методы ОРУ; - использовать средства и методы физической культуры для определения работоспособности индивида, развивать быстроту; - поддерживать должный уровень физической подготовленности, развивать силу; - 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; - поддерживать регулярность и систематичность физической нагрузки; - применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

Дисциплина относится к основной профессиональной образовательной программе Техника и физика низких температур (далее – ОПОП), направления подготовки 14.03.01 Ядерная энергетика и теплофизика, 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 [2], 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> [2], 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	-	-	-	-	-	-	<u>Подготовка к текущему контролю:</u> Повторение материала по разделу "4 семестр" <u>Изучение материалов литературных источников:</u> [2], стр. 83-123
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	-	-	-	-	-	-	<u>Подготовка к практическим занятиям:</u> Изучение материала по разделу "5 семестр" подготовка к выполнению заданий на практических занятиях <u>Изучение материалов литературных источников:</u> [3], стр. 5-61
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	-	-	

					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> [3], 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. ЛФК. Систематичность двигательной деятельности;
2. Подвижные игры;
3. Основы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма. Теоретические основы физической культуры для специальной медицинской группы;
4. Развитие силы;
5. Развитие быстроты;

6. Оценка и коррекции телодвижения;
7. Терренкур;
8. Использование элементов оздоровительных систем;
9. Развитие гибкости;
10. Оценка функционального состояния;
11. Методы самоконтроля. Развитие физических способностей;
12. Использование элементов оздоровительных систем;
13. Подвижные игры. Систематичность двигательной деятельности;
14. ОРУ. Развитие физических способностей;
15. Развитие выносливости;
16. Формирование правильной осанки. Развитие физических способностей;
17. Совершенствование функционального состояния организма;
18. Методики оценки и коррекции телодвижения;
19. Спортивные игры;
20. Совершенствование функционального состояния организма;
21. ОРУ;
22. Развитие ловкости;
23. Профилактика травматизма;
24. Профилактика утомления.

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:								
Основы коррекции телодвижения	ИД-2 _{УК-7}				+			Доклад/4 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля во 4-ом 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 в 6-ом 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 2-ом 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 в 3-ем семестре обучения
принципы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма при физкультурно-спортивной деятельности	ИД-2 _{УК-7}					+		Доклад/5 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля во 5-ом семестре обучения
Уметь:								

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
поддерживать регулярность и систематичность физической нагрузки	ИД-2 _{УК-7}	+						Коллоквиум/1 см. Регулярность и системность физической подготовки
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
поддерживать должный уровень физической подготовленности, развивать силу	ИД-2 _{УК-7}					+		Коллоквиум/5см. Регулярность и системность физической подготовки
использовать средства и методы физической культуры для определения работоспособности индивида, развивать	ИД-2 _{УК-7}					+		Контрольная работа/5 см. Определение текущего состояния

быстроту								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
использовать средства и методы спортивных игр	ИД-2 _{УК-7}				+			Контрольная работа/4 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 4 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
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, развивать выносливость	ИД-2 _{УК-7}						+	Контрольная работа/6 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 6 см. обучения

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 2-ом 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 в 3-ем 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 4-ом 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 5-ом 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 в 6-ом 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. 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>;
3. 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>.

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. Электронная библиотека МЭИ (ЭБ МЭИ) - <http://elib.mpei.ru/login.php>
4. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru>
5. База открытых данных Министерства труда и социальной защиты РФ - <https://rosmintrud.ru/opendata>
6. База открытых данных профессиональных стандартов Министерства труда и социальной защиты РФ - <http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/>
7. База открытых данных Министерства экономического развития РФ - <http://www.economy.gov.ru>
8. База открытых данных Росфинмониторинга - <http://www.fedsfm.ru/opendata>

9. Информационно-справочная система «Кодекс/Техэксперт» - [Http:\\proinfosoft.ru](http://proinfosoft.ru);
<http://docs.cntd.ru/>

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

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тип помещения	Номер аудитории, наименование	Оснащение
Учебные аудитории для проведения практических занятий, КР и КП	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
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	М-411/1, Компьютерный класс	стол, стул, доска меловая, мультимедийный проектор, компьютер персональный
Помещения для консультирования	М-402, Аудитория каф. "НТ"	стеллаж для хранения книг, стул, стол письменный
Помещения для хранения оборудования и учебного инвентаря	М-407/1, Кладовая	стеллаж для хранения инвентаря, стеллаж для хранения книг, инвентарь специализированный

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 2-ом 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 в 3-ем 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 4-ом 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 5-ом 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 в 6-ом

- 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