

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

Направление подготовки/специальность: 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

Наименование образовательной программы: Технология воды и топлива на ТЭС и АЭС

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.07.01.02
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	Бережнова С.О.	
Идентификатор	Rb528b270-BerezhnovaSO-1f5d864	
(подпись)		

С.О. Бережнова

(расшифровка подписи)

СОГЛАСОВАНО:**Руководитель образовательной программы**

(должность, ученая степень, ученое звание)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
Сведения о владельце ЦЭП МЭИ		
Владелец	Шацких Ю.В.	
Идентификатор	R6ca75b8e-ShatskikhYV-f045f12f	
(подпись)		

Ю.В. Шацких

(расшифровка подписи)

Заведующий выпускающей кафедрой

(должность, ученая степень, ученое звание)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
Сведения о владельце ЦЭП МЭИ		
Владелец	Рыженков А.В.	
Идентификатор	R97ba085e-RyzhenkovAV-e7929df	
(подпись)		

А.В. Рыженков

(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-1ук-7 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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
		<p>подвижных игр, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 тяжелой атлетики, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека; - формировать правильную осанку; - применять ловкость, развивать внимание; - совершенствовать функциональное состояние организма; - поддерживать должный уровень физической подготовленности; - применять полученные знания ЛФК, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека; - 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 Технология воды и топлива на ТЭС и АЭС (далее – ОПОП), направления подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника, 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				
1	2	3	4				КПР	ГК	ИККП	ТК			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.	-	-	-	-	0.3	-	-	-			

						7										
2	Основы самоконтроля и развития физических способностей для специальной медицинской группы (2 семестр)	47.7	2	-	-	47.7	-	-	-	-	-	-	-	<p>Подготовка к текущему контролю: Повторение материала по разделу "2 семестр" Изучение материалов литературных источников: [1], стр. 43-68 [2], стр. 19-48</p>		
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	-	-	-	-	-	-	-	<p>Подготовка к практическим занятиям: Изучение материала по разделу "3 семестр" подготовка к выполнению заданий на практических занятиях Изучение материалов литературных источников: [2], стр. 48-83</p>		
3.1	Профилактика 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										
	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.	-	-	-	0.3	-	-			

Подготовка к текущему контролю:
Повторение материала по разделу "4 семестр"

Изучение материалов литературных источников:

[2], стр. 83-123

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

Изучение материалов литературных источников:

[3], 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	-	-	-	-	-	-	-	
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		-	-	

Подготовка к текущему контролю:
Повторение материала по разделу "6 семестр"
Изучение материалов литературных источников:

[3], стр. 62-99

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 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 медицинская помощь. 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

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

3.1. Профилактика утомления

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

3.2. Формирование правильной осанки. Развитие физических способностей

Комплексы 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

пилатес, йога, стретчинг, суставная гимнастика.

4.3. 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. 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, бадминтона. 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. Терренкур;
3. Основы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма. Теоретические основы физической культуры для специальной медицинской группы;
4. Развитие силы;
5. Профилактика утомления;

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

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

быстроту							функциональной работоспособности индивида в 5 см. обучения
использовать средства и методы ОРУ	ИД-1ук-7		+				Контрольная работа/3 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 3 см. обучения
использовать средства и методы спортивных игр	ИД-1ук-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-1ук-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-1ук-7	+					Контрольная работа/1 см. Определение уровня развития физических способностей
использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма, развивать выносливость	ИД-1ук-7					+	Контрольная работа/6 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 6 см. обучения

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

Форма реализации: Проверка задания

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

Форма реализации: Соблюдение графика выполнения задания

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

2 семестр

Форма реализации: Выступление (доклад)

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

Форма реализации: Проверка задания

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

Форма реализации: Соблюдение графика выполнения задания

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

3 семестр

Форма реализации: Выполнение задания

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

Форма реализации: Выступление (доклад)

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

Форма реализации: Проверка задания

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

Форма реализации: Соблюдение графика выполнения задания

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

4 семестр

Форма реализации: Выполнение задания

- 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. 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 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	H-101, Спортивный зал	скамья, компьютерная сеть с выходом в Интернет, документы, стенд информационный, спортивный инвентарь, хозяйствственный инвентарь
	СМ, Спортивный манеж	
Учебные аудитории для проведения промежуточной аттестации	H-101, Спортивный зал	скамья, компьютерная сеть с выходом в Интернет, документы, стенд информационный, спортивный инвентарь, хозяйствственный инвентарь
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	H-103, Кабинет сотрудников каф. "Физ. и сп."	стол преподавателя, стул, тумба, колонки звуковые, журналы, книги, учебники, пособия
Помещения для хранения оборудования и учебного инвентаря	H-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 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

		KM:			
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 KM, %:		25	25	25	25

3 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

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

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс KM:	KM-1	KM-2	KM-3	KM-4
		Неделя KM:	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 KM, %:		25	25	25	25	

4 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

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