

**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**

<b>Блок:</b>	<b>Блок 1 «Дисциплины (модули)»</b>
<b>Часть образовательной программы:</b>	<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>
<b>№ дисциплины по учебному плану:</b>	<b>Б1.Ч.07.01.02</b>
<b>Трудоемкость в зачетных единицах:</b>	1 семестр - 0; 2 семестр - 0; 3 семестр - 0; 4 семестр - 0; 5 семестр - 0; 6 семестр - 0; всего - 0
<b>Часов (всего) по учебному плану:</b>	328 часа
<b>Лекции</b>	не предусмотрено учебным планом
<b>Практические занятия</b>	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
<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено учебным планом
<b>Консультации</b>	проводится в рамках часов аудиторных занятий
<b>Самостоятельная работа</b>	не предусмотрено учебным планом
<b>в том числе на КП/КР</b>	не предусмотрено учебным планом
<b>Иная контактная работа</b>	проводится в рамках часов аудиторных занятий
<b>включая:</b> Доклад Контрольная работа Домашнее задание Коллоквиум	
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
Зачет	1 семестр - 0,3 часа;
Зачет	2 семестр - 0,3 часа;
Зачет	3 семестр - 0,3 часа;
Зачет	4 семестр - 0,3 часа;
Зачет	5 семестр - 0,3 часа;
Зачет	6 семестр - 0,3 часа;
	всего - 1,8 часа

## **Москва 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-1 <sub>УК-7</sub> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- принципы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма при физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>- основы лечебной физической культуры при различных заболеваниях и самоконтроля;</li><li>- принципы профилактики травматизма и утомления при занятиях физической культуры;</li><li>- основы телодвижения и физической культуры как части общей культуры общества, основные условия здорового образа жизни, значение здорового образа жизни и физической культуры для укрепления здоровья, всестороннего физического развития;</li><li>- правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию;</li><li>- Основы коррекции телодвижения.</li></ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма, развивать выносливость;</li><li>- применять полученные знания</li></ul>

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"> <li>- применять полученные знания спортивных игр, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека;</li> <li>- использовать средства и методы спортивных игр;</li> <li>- использовать средства и методы ОРУ;</li> <li>- использовать средства и методы физической культуры для определения работоспособности индивида, развивать быстроту;</li> <li>- поддерживать должный уровень физической подготовленности, развивать силу;</li> <li>- использовать элементы оздоровительных систем;</li> <li>- применять полученные знания теренкура, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека;</li> <li>- формировать правильную осанку;</li> <li>- применять ловкость, развивать внимание;</li> <li>- совершенствовать функциональное состояние организма;</li> <li>- поддерживать должный уровень физической подготовленности;</li> <li>- применять полученные знания ЛФК, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека;</li> <li>- использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма;</li> <li>- поддерживать регулярность и систематичность физической нагрузки;</li> <li>- применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека.</li> </ul>

## 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	
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	-	-	-	-	-	-	-	<b><u>Подготовка к практическим занятиям:</u></b> Изучение материала по разделу "1 семестр" подготовка к выполнению заданий на практических занятиях <b><u>Изучение материалов литературных источников:</u></b> [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	-	-	7 47.7	-	-	-	-	-	-	-	<u><b>Подготовка к текущему контролю:</b></u> Повторение материала по разделу "2 семестр" <u><b>Изучение материалов литературных источников:</b></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><b>Подготовка к практическим занятиям:</b></u> Изучение материала по разделу "3 семестр" подготовка к выполнению заданий на практических занятиях <u><b>Изучение материалов литературных источников:</b></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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Всего за семестр	56.0		-	-	55.7	-	-	-	-	-	-	
	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. Терренкур

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. 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	
<b>Знать:</b>								
Основы коррекции телодвижения	ИД-1 <sub>УК-7</sub>				+			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-1 <sub>УК-7</sub>						+	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-1 <sub>УК-7</sub>	+						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-1 <sub>УК-7</sub>		+					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-1 <sub>УК-7</sub>			+				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-1 <sub>УК-7</sub>					+		Доклад/5 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля во 5-ом семестре обучения
<b>Уметь:</b>								

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



быстроту							функциональной работоспособности индивида в 5 см. обучения
использовать средства и методы ОРУ	ИД-1 <sub>УК-7</sub>			+			Контрольная работа/3 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 3 см. обучения
использовать средства и методы спортивных игр	ИД-1 <sub>УК-7</sub>				+		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-1 <sub>УК-7</sub>					+	Контрольная работа/5 см. Определение уровня развития физических способностей
применять полученные знания подвижных игр, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека	ИД-1 <sub>УК-7</sub>	+					Контрольная работа/1 см. Определение уровня развития физических способностей
использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма, развивать выносливость	ИД-1 <sub>УК-7</sub>					+	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](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**

<b>Тип помещения</b>	<b>Номер аудитории, наименование</b>	<b>Оснащение</b>
Учебные аудитории для проведения практических занятий, КР и КП	Н-101, Спортивный зал	скамья, компьютерная сеть с выходом в Интернет, документы, стенд информационный, спортивный инвентарь, хозяйственный инвентарь
	СМ, Спортивный манеж	
Учебные аудитории для проведения промежуточной аттестации	Н-101, Спортивный зал	скамья, компьютерная сеть с выходом в Интернет, документы, стенд информационный, спортивный инвентарь, хозяйственный 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	Н-103, Кабинет сотрудников каф. "Физ. и сп."	стол преподавателя, стул, тумба, колонки звуковые, журналы, книги, учебники, пособия
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 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