

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

---

Направление подготовки/специальность: 08.03.01 Строительство

Наименование образовательной программы: Промышленное, гражданское и энергетическое строительство

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.05.01.02</b>                                                                                                                                                           |
| <b>Трудоемкость в зачетных единицах:</b>                                          | 1 семестр - 0;<br>2 семестр - 0;<br>3 семестр - 0;<br>4 семестр - 0;<br>5 семестр - 0;<br>6 семестр - 0;<br>всего - 0                                                          |
| <b>Часов (всего) по учебному плану:</b>                                           | <b>328 часа</b>                                                                                                                                                                |
| <b>Лекции</b>                                                                     | <b>не предусмотрено учебным планом</b>                                                                                                                                         |
| <b>Практические занятия</b>                                                       | 1 семестр - 31,7 часа;<br>2 семестр - 47,7 часа;<br>3 семестр - 63,7 часа;<br>4 семестр - 63,7 часа;<br>5 семестр - 63,7 часа;<br>6 семестр - 55,7 часа;<br>всего - 326,2 часа |
| <b>Лабораторные работы</b>                                                        | <b>не предусмотрено учебным планом</b>                                                                                                                                         |
| <b>Консультации</b>                                                               | <b>проводится в рамках часов аудиторных занятий</b>                                                                                                                            |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                     | <b>не предусмотрено учебным планом</b>                                                                                                                                         |
| <b>в том числе на КП/КР</b>                                                       | <b>не предусмотрено учебным планом</b>                                                                                                                                         |
| <b>Иная контактная работа</b>                                                     | <b>проводится в рамках часов аудиторных занятий</b>                                                                                                                            |
| <b>включая:</b><br>Доклад<br>Контрольная работа<br>Домашнее задание<br>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                                           | Федосенко А.В.                |
|                                                                                   | Идентификатор                                      | R9d48a801-FedosenkoAV-d38dbd7 |

(подпись)

А.В. Федосенко

(расшифровка подписи)

## СОГЛАСОВАНО:

Руководитель  
образовательной программы

(должность, ученая степень, ученое звание)

|                                                                                   |                                                    |                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |                               |
|                                                                                   | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                       |                               |
|                                                                                   | Владелец                                           | Хохлов В.А.                   |
|                                                                                   | Идентификатор                                      | Ra1a9d479-KhokhlovVA-e19a9074 |

(подпись)

В.А. Хохлов

(расшифровка  
подписи)

Заведующий выпускающей  
кафедры

(должность, ученая степень, ученое звание)

|                                                                                   |                                                    |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |                             |
|                                                                                   | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                       |                             |
|                                                                                   | Владелец                                           | Саинов М.П.                 |
|                                                                                   | Идентификатор                                      | R44cf1cc8-SainovMP-e2adb419 |

(подпись)

М.П. Саинов

(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: <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> уметь: <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 физической культуры для определения работоспособности индивида, развивать быстроту;</li> <li>- применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека;</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>- использовать средства и методы ОРУ.</li> </ul> |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

Дисциплина относится к основной профессиональной образовательной программе Промышленное, гражданское и энергетическое строительство (далее – ОПОП), направления подготовки 08.03.01 Строительство, уровень образования: высшее образование - бакалавриат.

Базируется на уровне среднего общего образования.

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

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часа.

| №<br>п/п | Разделы/темы<br>дисциплины/формы<br>промежуточной<br>аттестации                                                                                       | Всего часов<br>на раздел | Семестр | Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы |     |      |              |   |     |     |     |                   |                                   | Содержание самостоятельной работы/<br>методические указания                                                                                                                                                                              |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------|-----|------|--------------|---|-----|-----|-----|-------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                       |                          |         | Контактная работа                                                    |     |      |              |   |     |     |     | СР                |                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |
|          |                                                                                                                                                       |                          |         | Лек                                                                  | Лаб | Пр   | Консультация |   | ИКР |     | ПА  | Работа в 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><br>Изучение материала по разделу "1 семестр" подготовка к выполнению заданий на практических занятиях<br><b><u>Изучение материалов литературных источников:</u></b><br>[1], стр. 32-43 |
| 1.1      | Основы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма.<br>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 | -   |                   |                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |

|     |                                                                                                       |      |   |   |      |      |   |   |   |     |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|------|------|---|---|---|-----|---|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2   | Основы самоконтроля и развития физических способностей для специальной медицинской группы (2 семестр) | 47.7 | 2 | - | -    | 47.7 | - | - | - | -   | - | - | - | <u><b>Подготовка к текущему контролю:</b></u><br>Повторение материала по разделу "2 семестр"<br><u><b>Изучение материалов литературных источников:</b></u><br>[1], стр. 43-68<br>[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><br>Изучение материала по разделу "3 семестр" подготовка к выполнению заданий на практических занятиях<br><u><b>Изучение материалов литературных источников:</b></u><br>[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 | - | - | - | - | -   | - | - |
| 4.1 | Оценки и коррекции телодвижения                                                           | 16   |   | - | - | 16   | - | - | - | - | -   | - | - |
| 4.2 | Использование элементов оздоровительных систем                                            | 16   |   | - | - | 16   | - | - | - | - | -   | - | - |
| 4.3 | Подвижные игры                                                                            | 16   |   | - | - | 16   | - | - | - | - | -   | - | - |
| 4.4 | Теренкур                                                                                  | 15.7 |   | - | - | 15.7 | - | - | - | - | -   | - | - |
|     | Зачет                                                                                     | 0.3  |   | - | - | -    | - | - | - | - | 0.3 | - | - |
|     | Всего за семестр                                                                          | 64.0 |   | - | - | 63.7 | - | - | - | - | 0.3 | - | - |
|     | Итого за семестр                                                                          | 64.0 |   | - | - | 63.7 | - | - | - | - | 0.3 | - | - |
| 5   | Развитие физических способностей и навыков для специальной медицинской группы (5 семестр) | 63.7 | 5 | - | - | 63.7 | - | - | - | - | -   | - | - |
| 5.1 | Оценки функционального состояния                                                          | 16   |   | - | - | 16   | - | - | - | - | -   | - | - |
| 5.2 | Развитие силы                                                                             | 16   |   | - | - | 16   | - | - | - | - | -   | - | - |
| 5.3 | Развитие быстроты                                                                         | 16   |   | - | - | 16   | - | - | - | - | -   | - | - |
| 5.4 | Спортивные игры                                                                           | 15.7 |   | - | - | 15.7 | - | - | - | - | -   | - | - |
|     | Зачет                                                                                     | 0.3  |   | - | - | -    | - | - | - | - | 0.3 | - | - |
|     | Всего за семестр                                                                          | 64.0 |   | - | - | 63.7 | - | - | - | - | 0.3 | - | - |

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

[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  | - | - | - | -   | - | - | <u>Подготовка к текущему контролю:</u><br>Повторение материала по разделу "6 семестр"<br><u>Изучение материалов литературных источников:</u><br>[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. 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. Оценка функционального состояния;
2. ЛФК. Систематичность двигательной деятельности;
3. Методики оценки и коррекции телодвижения;
4. Развитие силы;
5. Развитие гибкости;
6. Совершенствование функционального состояния организма;

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

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

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



|                                                                                                                                   |                      |   |  |  |  |   |   |                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|--|--|--|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека                                                                       |                      |   |  |  |  |   |   | Определение уровня развития физических способностей                                                                   |
| использовать средства и методы физической культуры для определения работоспособности индивида, развивать быстроту                 | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |  |  |  | + |   | Контрольная работа/5 см.<br>Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 5 см. обучения |
| использовать средства и методы спортивных игр                                                                                     | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |  |  |  | + |   | Контрольная работа/4 см.<br>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 <sub>УК-7</sub> |   |  |  |  | + |   | Контрольная работа/5 см.<br>Определение уровня развития физических способностей                                       |
| применять полученные знания подвижных игр, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека  | ИД-2 <sub>УК-7</sub> | + |  |  |  |   |   | Контрольная работа/1 см.<br>Определение уровня развития физических способностей                                       |
| использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма, развивать выносливость    | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |  |  |  |   | + | Контрольная работа/6 см.<br>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

| Тип помещения                                                  | Номер аудитории,<br>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                           | 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<br>раздела | Раздел дисциплины                                                                             | Индекс<br>КМ: | КМ-<br>1 | КМ-<br>2 | КМ-<br>3 | КМ-<br>4 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------|----------|----------|----------|
|                  |                                                                                               | Неделя<br>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<br>раздела | Раздел дисциплины                                                                                      | Индекс<br>КМ: | КМ-<br>1 | КМ-<br>2 | КМ-<br>3 |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------|----------|----------|
|                  |                                                                                                        | Неделя<br>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       |