

**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: Очно-заочная


**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.03.01.02</b>
<b>Трудоемкость в зачетных единицах:</b>	<b>1 семестр - 0; 2 семестр - 0; всего - 0</b>
<b>Часов (всего) по учебному плану:</b>	<b>328 часа</b>
<b>Лекции</b>	<b>не предусмотрено учебным планом</b>
<b>Практические занятия</b>	<b>1 семестр - 5,7 часов; 2 семестр - 3,7 часа; всего - 9,4 часов</b>
<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>1 семестр - 158,0 часа; 2 семестр - 160,0 часов; всего - 318,0 часов</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> Доклад Контрольная работа Коллоквиум	
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
<b>Зачет</b>	<b>1 семестр - 0,3 часа;</b>
<b>Зачет</b>	<b>2 семестр - 0,3 часа;</b>
	<b>всего - 0,6 часа</b>

**Москва 2023**

**ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:**


Преподаватель

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Ломоносов С.А.
	Идентификатор	Ra4a9cc24-LomonosovSA-ea57536

С.А. Ломоносов


**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель  
образовательной программы

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

В.А. Хохлов

Заведующий выпускающей  
кафедрой

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

М.П. Саинов

## 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-2 <sub>УК-7</sub> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><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>- принципы профилактики травматизма и утомления при занятиях физической культуры;</li><li>- правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию;</li><li>- основы лечебной физической культуры при различных заболеваниях и самоконтроля;</li><li>- принципы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма при физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>- Основы коррекции телодвижения.</li></ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека;</li><li>- поддерживать должный уровень</li></ul>

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
		физической подготовленности; - использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма; - применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека; - поддерживать должный уровень физической подготовленности; - использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма.

## 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.

№ 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	1(1) семестр	74.0	1	-	-	2.0	-	-	-	-	-	72	-	<b><u>Подготовка к практическим занятиям:</u></b> Изучение материала по разделу "1 семестр" подготовка к выполнению заданий на практических занятиях		
1.1	Основы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма. Теоретические основы физической культуры для специальной медицинской группы	18.5		-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	18		-	
1.2	ОРУ. Развитие физических способностей	18.5		-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	18		-	
1.3	Совершенствование функционального состояния организма	18.5		-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	18		-	
1.4	Подвижные игры. Систематичность двигательной деятельности	18.5		-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	18		-	
2	1(2) семестр	35.7		-	-	0.7	-	-	-	-	-	-	35		-	<b><u>Подготовка к текущему контролю:</u></b> Повторение материала по разделу "2 семестр"
2.1	Профилактика травматизма	18.5		-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	18		-	
2.2	ЛФК. Систематичность двигательной деятельности	17.2	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	17	-			
3	1(3) семестр	54	-	-	3	-	-	-	-	-	-	51	-	<b><u>Подготовка к практическим занятиям:</u></b>		

3.1	Профилактики утомления	18		-	-	1	-	-	-	-	-	17	-	Изучение материала по разделу "3 семестр" подготовка к выполнению заданий на практических занятиях
3.2	Формирование правильной осанки. Развитие физических способностей.	18		-	-	1	-	-	-	-	-	17	-	
3.3	Развитие ловкости	18		-	-	1	-	-	-	-	-	17	-	
	Зачет	0.3		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	
	Всего за семестр	164.0		-	-	5.7	-	-	-	-	0.3	158	-	
	Итого за семестр	164.0		-	-	5.7	-	-	-	-	0.3	158	-	
4	2(4) семестр	41	2	-	-	1	-	-	-	-	-	40	-	<u>Подготовка к текущему контролю:</u>
4.1	Оценки и коррекции телодвижения. Использование элементов оздоровительных систем. Подвижные игры. Теренкур.	41		-	-	1	-	-	-	-	-	40	-	Повторение материала по разделу "4 семестр"
5	2(5) семестр	41		-	-	1	-	-	-	-	-	40	-	<u>Подготовка к практическим занятиям:</u>
5.1	Оценки функционального состояния. Развитие силы. Развитие быстроты. Спортивные игры.	41		-	-	1	-	-	-	-	-	40	-	Изучение материала по разделу "5 семестр" подготовка к выполнению заданий на практических занятиях
6	2(6) семестр	81.7		-	-	1.7	-	-	-	-	-	80	-	<u>Подготовка к текущему контролю:</u>
6.1	Использование элементов оздоровительных систем	40.7		-	-	0.7	-	-	-	-	-	40	-	Повторение материала по разделу "6 семестр"
6.2	Развитие выносливости	41		-	-	1	-	-	-	-	-	40	-	
	Зачет	0.3		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	
	Всего за семестр	164.0		-	-	3.7	-	-	-	-	0.3	160	-	
	Итого за семестр	164.0		-	-	3.7	-	-	-	-	0.3	160	-	
	<b>ИТОГО</b>	<b>328.0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>9.4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0.6</b>	<b>318</b>	<b>-</b>	

**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. 1(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 помощь. Психологические основы физкультурной деятельности. Техника безопасности при занятиях физической культурой. Основные факторы риска и поведение при экстренных ситуациях.. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самоконтроля. Формирование основ лечебной физической культуры в мире и России. Современные представления о лечебной физической культуре.

#### 1.2. ОРУ. Развитие физических способностей

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

#### 1.3. Совершенствование функционального состояния организма

Виды физических способностей. Способы их развития.

#### 1.4. Подвижные игры. Систематичность двигательной деятельности

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

#### 2. 1(2) семестр

#### 2.1. Профилактика травматизма

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

#### 2.2. 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: пилатес, йога, стретчинг, суставная гимнастика.

### 3. 1(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.

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячом), комплексы упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, дыхательной системы, комплексы упражнений при заболеваниях органов зрения, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и других систем..

#### 3.3. Развитие ловкости

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

### 4. 2(4) семестр

4.1. Оценки и коррекции телодвижения. Использование элементов оздоровительных систем. Подвижные игры. Теренкур.

Изучение под руководством преподавателя методики оценки и коррекции телодвижения.. Использование элементов оздоровительных систем (пилатес, йога, стретчинг, суставная гимнастика).. 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.. Ходьба по пересеченной местности (60-70 мин)..

### 5. 2(5) семестр

5.1. Оценки функционального состояния. Развитие силы. Развитие быстроты. Спортивные игры.

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. 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. Развитие быстроты - челночный бег, упражнения с теннисными мячами. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.

### 6. 2(6) семестр

### 6.1. Использование элементов оздоровительных систем

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

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

### 3.4. Темы лабораторных работ

не предусмотрено

### 3.5 Консультации

#### Групповые консультации по разделам дисциплины (ГК)

1. Обсуждение материалов по кейсам раздела "1 семестр"
2. Обсуждение материалов по кейсам раздела "2 семестр"
3. Обсуждение материалов по кейсам раздела "3 семестр"
4. Обсуждение материалов по кейсам раздела "4 семестр"
5. Обсуждение материалов по кейсам раздела "5 семестр"
6. Обсуждение материалов по кейсам раздела "6 семестр"

#### Текущий контроль (ТК)

1. Консультации направлены на получение индивидуального задания для выполнения контрольных мероприятий по разделу "1 семестр"

2. Консультации направлены на получение индивидуального задания для выполнения контрольных мероприятий по разделу "2 семестр"
3. Консультации направлены на получение индивидуального задания для выполнения контрольных мероприятий по разделу "3 семестр"
4. Консультации направлены на получение индивидуального задания для выполнения контрольных мероприятий по разделу "4 семестр"
5. Консультации направлены на получение индивидуального задания для выполнения контрольных мероприятий по разделу "5 семестр"
6. Консультации направлены на получение индивидуального задания для выполнения контрольных мероприятий по разделу "6 семестр"

### **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-2УК-7	+						Доклад/1 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля в 1ом семестре обучения
принципы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма при физкультурно-спортивной деятельности	ИД-2УК-7	+						Доклад/1 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля в 1ом семестре обучения
основы лечебной физической культуры при различных заболеваниях и самоконтроля	ИД-2УК-7	+						Доклад/1 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля в 1ом семестре обучения
правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию	ИД-2УК-7				+			Доклад/2 см. Проверка знаний основ физической культуры, самоконтроля и техники безопасности во 2ом семестре обучения
принципы профилактики травматизма и утомления при занятиях физической культуры	ИД-2УК-7			+				Коллоквиум/1 см. Регулярность и системность физической подготовки
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-2УК-7	+						Доклад/1 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля в 1ом семестре обучения
<b>Уметь:</b>								
использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма	ИД-2УК-7					+		Контрольная работа/2 см. Определение текущего состояния

								функциональной работоспособности индивида во 2 см. обучения
поддерживать должный уровень физической подготовленности	ИД-2УК-7	+						Контрольная работа/1 см. Определение уровня развития физических способностей
применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека	ИД-2УК-7			+				Коллоквиум/1 см. Регулярность и системность физической подготовки
использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма	ИД-2УК-7		+					Контрольная работа/1 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 1 см. обучения
поддерживать должный уровень физической подготовленности	ИД-2УК-7					+		Контрольная работа/2 см. Определение уровня развития физических способностей
применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека	ИД-2УК-7						+	Коллоквиум/2 см. Регулярность и системность физической подготовки

#### **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 (Контрольная работа)
2. 1 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)

Форма реализации: Соблюдение графика выполнения задания

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

###### **2 семестр**

Форма реализации: Выступление (доклад)

1. 2 см. Проверка знаний основ физической культуры, самоконтроля и техники безопасности во 2ом семестре обучения (Доклад)

Форма реализации: Проверка задания

1. 2 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида во 2 см. обучения (Контрольная работа)
2. 2 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)

Форма реализации: Соблюдение графика выполнения задания

1. 2 см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)

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"

В диплом выставляется оценка за 2 семестр.

**Примечание:** Оценочные материалы по дисциплине приведены в фонде оценочных материалов ОПОП.

#### **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### 5.1 Печатные и электронные издания:

1. 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>;
2. В. В. Мелихов- "Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в специальных медицинских группах", Издательство: "Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина", Елец, 2007 - (123 с.)  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272210>;
3. 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>.

### 5.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

1. СДО "Прометей";
2. Office / Российский пакет офисных программ;
3. Windows / Операционная система семейства Linux;
4. Видеоконференции (Майнд, Сберджаз, ВК и др).

### 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. Научная электронная библиотека - <https://elibrary.ru/>
4. База данных Web of Science - <http://webofscience.com/>
5. База данных Scopus - <http://www.scopus.com>
6. Национальная электронная библиотека - <https://rusneb.ru/>
7. ЭБС "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/>
8. Электронная библиотека МЭИ (ЭБ МЭИ) - <http://elib.mpei.ru/login.php>
9. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru>
10. Информационно-справочная система «Кодекс/Техэксперт» - <Http://proinfosoft.ru;>  
<http://docs.cntd.ru/>
11. Открытая университетская информационная система «РОССИЯ» - <https://uisrussia.msu.ru>

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тип помещения	Номер аудитории, наименование	Оснащение
Учебные аудитории для проведения практических занятий, КР и КП	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, Лекционная аудитория	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	стеллаж для хранения инвентаря, стеллаж для хранения книг, шкаф для хранения инвентаря, инвентарь учебный, книги, учебники, пособия, спортивный инвентарь, гимнастические коврики, палки , мячи



## 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. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)  
 КМ-3 1 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 1 см. обучения (Контрольная работа)  
 КМ-4 1 см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)

**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	1(1) семестр					
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			+		
2	1(2) семестр					
2.1	Профилактика травматизма				+	
2.2	ЛФК. Систематичность двигательной деятельности				+	
3	1(3) семестр					
3.1	Профилактики утомления					+
3.2	Формирование правильной осанки. Развитие физических способностей.					+
3.3	Развитие ловкости					+
Вес КМ, %:			25	25	25	25

## 2 семестр

### Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

- КМ-5 2 см. Проверка знаний основ физической культуры, самоконтроля и техники безопасности во 2ом семестре обучения (Доклад)
- КМ-6 2 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)
- КМ-7 2 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида во 2 см. обучения (Контрольная работа)
- КМ-8 2 см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-5	КМ-6	КМ-7	КМ-8
		Неделя КМ:	14	8	12	15
1	2(4) семестр					
1.1	Оценки и коррекции телодвижения. Использование элементов оздоровительных систем. Подвижные игры. Теренкур.		+			
2	2(5) семестр					
2.1	Оценки функционального состояния. Развитие силы. Развитие быстроты. Спортивные игры.			+	+	
3	2(6) семестр					
3.1	Использование элементов оздоровительных систем					+
3.2	Развитие выносливости					+
Вес КМ, %:			25	25	25	25