

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

Направление подготовки/специальность: 45.03.02 Лингвистика

Наименование образовательной программы: Перевод и переводоведение

Уровень образования: высшее образование - бакалавриат

Форма обучения: Очная

Рабочая программа дисциплины
СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА


Блок:	Блок 1 «Дисциплины (модули)»
Часть образовательной программы:	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
№ дисциплины по учебному плану:	Б1.Ч.06.01.02
Трудоемкость в зачетных единицах:	1 семестр - 0; 2 семестр - 0; 3 семестр - 0; 4 семестр - 0; 5 семестр - 0; 6 семестр - 0; всего - 0
Часов (всего) по учебному плану:	328 часа
Лекции	не предусмотрено учебным планом
Практические занятия	1 семестр - 32 часа; 2 семестр - 48 часа; 3 семестр - 64 часа; 4 семестр - 64 часа; 5 семестр - 64 часа; 6 семестр - 56 часа; всего - 328 часа
Лабораторные работы	не предусмотрено учебным планом
Консультации	проводится в рамках часов аудиторных занятий
Самостоятельная работа	не предусмотрено учебным планом
в том числе на КП/КР	не предусмотрено учебным планом
Иная контактная работа	проводится в рамках часов аудиторных занятий
включая: Доклад Контрольная работа Домашнее задание Коллоквиум	
Промежуточная аттестация:	
Зачет	1 семестр - 0 часов;
Зачет	2 семестр - 0 часов;
Зачет	3 семестр - 0 часов;
Зачет	4 семестр - 0 часов;
Зачет	5 семестр - 0 часов;
Зачет	6 семестр - 0 часов;
	всего - 0 часов

Москва 2023

ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:

Преподаватель

(должность)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Степанов Г.А.
	Идентификатор	Rb8ed3457-StepanovGA-199d34e6

(подпись)


Г.А. Степанов

(расшифровка
подписи)

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель
образовательной
программы

(должность, ученая степень, ученое
звание)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Казакова И.В.
	Идентификатор	Rd01b54b1-KazakovaIV-dd5c8f2a


(подпись)

И.В. Казакова

(расшифровка
подписи)

Заведующий выпускающей
кафедрой

(должность, ученая степень, ученое
звание)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Гаврилова Ю.В.
	Идентификатор	R87aa858f-GavrilovaYV-cb2050d5

(подпись)

Ю.В.
Гаврилова

(расшифровка
подписи)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины: Всестороннее укрепление и сохранение здоровья учащегося, гармоничное развитие человека, гармоничное сочетание физического и духовного воспитания средствами физической культуры, в соответствии с индивидуальными особенностями, изучение и внедрение здорового образа жизни как неотъемлемой нормы жизни.

Задачи дисциплины

- укрепление здоровья на базе основных условий здорового образа жизни;
- приобретение учащимися прикладных навыков контроля и самоконтроля за состоянием здоровья;
- обучение основам лечебной физической культуры, а также изучение принципов выполнения физического упражнения;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой в гармоничном сочетании со здоровым образом жизни;
- укрепление и сохранение здоровья и физического состояния обучающихся средствами физической культуры.

Формируемые у обучающегося **компетенции** и запланированные **результаты обучения** по дисциплине, соотнесенные с **индикаторами достижения компетенций**:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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;- принципы профилактики травматизма и утомления при занятиях физической культуры;- основы лечебной физической культуры при различных заболеваниях и самоконтроля. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- применять полученные знания подвижных игр, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека;- использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма;- поддерживать регулярность и систематичность физической нагрузки;- применять полученные знания ЛФК, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека;- совершенствовать функциональное состояние организма;

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
		<ul style="list-style-type: none"> - поддерживать должный уровень физической подготовленности; - применять ловкость, развивать внимание.
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИД-2_{УК-7} Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основы коррекции телодвижения; - правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию; - принципы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма при физкультурно-спортивной деятельности. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы спортивных игр; - использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма, развивать выносливость; - применять полученные знания спортивных игр, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека; - использовать средства и методы ОРУ; - поддерживать должный уровень физической подготовленности, развивать силу; - использовать элементы оздоровительных систем; - применять полученные знания теренкура, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека; - применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека; - использовать средства и методы физической культуры для определения работоспособности индивида, развивать быстроту; - формировать правильную осанку.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

Дисциплина относится к основной профессиональной образовательной программе Перевод и переводоведение (далее – ОПОП), направления подготовки 45.03.02 Лингвистика, уровень образования: высшее образование - бакалавриат.

Базируется на уровне среднего общего образования.

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

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часа.

№ п/п	Разделы/темы дисциплины/формы промежуточной аттестации	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы										Содержание самостоятельной работы/ методические указания	
				Контактная работа								СР			
				Лек	Лаб	Пр	Консультация		ИКР		ПА	Работа в семестре	Подготовка к аттестации /контроль		
							КПР	ГК	ИККП	ТК					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	Основы физической культуры и спорта для специальной медицинской группы (1семестр)	32	1	-	-	32	-	-	-	-	-	-	-	<u>Подготовка к практическим занятиям:</u> Изучение материала по разделу "1 семестр" подготовка к выполнению заданий на практических занятиях <u>Изучение материалов литературных источников:</u> [1], стр. 32-43	
1.1	Основы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма. Теоретические основы физической культуры для специальной медицинской группы	8		-	-	8	-	-	-	-	-	-	-		
1.2	ОРУ. Развитие физических способностей	8		-	-	8	-	-	-	-	-	-	-		
1.3	Совершенствование функционального состояния организма	8		-	-	8	-	-	-	-	-	-	-		
1.4	Подвижные игры. Систематичность двигательной деятельности	8		-	-	8	-	-	-	-	-	-	-		
	Зачет	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
	Всего за семестр	32		-	-	32	-	-	-	-	-	-	-		-
	Итого за семестр	32		-	-	32	-	-	-	-	-	-	-		-

2	Основы самоконтроля и развития физических способностей для специальной медицинской группы (2 семестр)	48	2	-	-	48	-	-	-	-	-	-	-	-	<u>Подготовка к текущему контролю:</u> Повторение материала по разделу "2 семестр" <u>Изучение материалов литературных источников:</u> [1], стр. 43-68 [2], стр. 19-48
2.1	Профилактика травматизма	12		-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	
2.2	Методы самоконтроля. Развитие физических способностей	12		-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	
2.3	Совершенствование функционального состояния организма	12		-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	
2.4	ЛФК. Систематичность двигательной деятельности	12		-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Зачет	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Всего за семестр	48		-	-	48	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого за семестр	48		-	-	48	-		-		-	-			
3	Основы формирования правильной осанки, развития ловкости и профилактики утомления (3 семестр)	64	3	-	-	64	-	-	-	-	-	-	-	-	<u>Подготовка к практическим занятиям:</u> Изучение материала по разделу "3 семестр" подготовка к выполнению заданий на практических занятиях <u>Изучение материалов литературных источников:</u> [2], стр. 48-83
3.1	Профилактики утомления	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.2	Формирование правильной осанки. Развитие физических способностей	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.3	ОРУ	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.4	Развитие ловкости	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Зачет	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

	Всего за семестр	64		-	-	64	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого за семестр	64		-	-	64	-	-	-	-	-	-	-	
4	Элементы оздоровительных систем, коррекция телодвижения (4 семестр)	64	4	-	-	64	-	-	-	-	-	-	-	<u>Подготовка к текущему контролю:</u> Повторение материала по разделу "4 семестр" <u>Изучение материалов литературных источников:</u>
4.1	Оценки и коррекции телодвижения	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	[2], стр. 83-123
4.2	Использование элементов оздоровительных систем	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	
4.3	Подвижные игры	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	
4.4	Теренкур	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	
	Зачет	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Всего за семестр	64		-	-	64	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого за семестр	64		-	-	64	-	-	-	-	-	-	-	
5	Развитие физических способностей и навыков для специальной медицинской группы (5 семестр)	64	5	-	-	64	-	-	-	-	-	-	-	<u>Подготовка к практическим занятиям:</u> Изучение материала по разделу "5 семестр" подготовка к выполнению заданий на практических занятиях <u>Изучение материалов литературных источников:</u>
5.1	Оценки функционального состояния	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	[3], стр. 5-61
5.2	Развитие силы	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	
5.3	Развитие быстроты	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	
5.4	Спортивные игры	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	
	Зачет	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Всего за семестр	64		-	-	64	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого за семестр	64		-	-	64	-	-	-	-	-	-	-	
6	Развитие физических способностей и методы самокоррекции для	56	6	-	-	56	-	-	-	-	-	-	-	<u>Подготовка к текущему контролю:</u> Повторение материала по разделу "6 семестр"

	специальной медицинской группы (6 семестр)													<u><i>Изучение материалов литературных источников:</i></u> [3], стр. 62-99
6.1	Методики оценки и коррекции телодвижения	20		-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	
6.2	Использование элементов оздоровительных систем	20		-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	
6.3	Развитие выносливости	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	
	Зачет	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Всего за семестр	56		-	-	56	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого за семестр	56		-	-	56	-	-	-	-	-	-	-	
	ИТОГО	328	-	-	-	328	-	-	-	-	-	-	-	

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

1.2. ОРУ. Развитие физических способностей

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

1.3. Совершенствование функционального состояния организма

Виды физических способностей. Способы их развития.

1.4. Подвижные игры. Систематичность двигательной деятельности

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

2. Основы самоконтроля и развития физических способностей для специальной медицинской группы (2 семестр)

2.1. Профилактика травматизма

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

2.2. Методы самоконтроля. Развитие физических способностей

Повторение под руководством преподавателя методов самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием. ЧСС, Кожная реакция, Уровень потоотделения..

2.3. Совершенствование функционального состояния организма

Виды физических способностей и особенности их развития.

2.4. ЛФК. Систематичность двигательной деятельности

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, бадминтона. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.

6. Развитие физических способностей и методы самокоррекции для специальной медицинской группы (6 семестр)

6.1. Методики оценки и коррекции телодвижения

Повторение под руководством преподавателя методики оценки и коррекции телодвижения.

6.2. Использование элементов оздоровительных систем

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

6.3. Развитие выносливости

Развитие выносливости - ходьба по пересечённой местности, равномерный бег средней интенсивности, продолжительный бег, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки в среднем темпе.

3.3. Темы практических занятий

1. Развитие гибкости;
2. Подвижные игры;
3. Основы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма. Теоретические основы физической культуры для специальной медицинской группы;
4. Совершенствование функционального состояния организма;
5. Использование элементов оздоровительных систем;
6. Подвижные игры. Систематичность двигательной деятельности;
7. Методы самоконтроля. Развитие физических способностей;
8. Развитие силы;

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

3.4. Темы лабораторных работ не предусмотрено

3.5 Консультации

3.6 Тематика курсовых проектов/курсовых работ Курсовой проект/ работа не предусмотрены

3.7. Соответствие разделов дисциплины и формируемых в них компетенций

Запланированные результаты обучения по дисциплине (в соответствии с разделом 1)	Коды индикаторов	Номер раздела дисциплины (в соответствии с п.3.1)						Оценочное средство (тип и наименование)
		1	2	3	4	5	6	
Знать:								
основы лечебной физической культуры при различных заболеваниях и самоконтроля	ИД-1 _{УК-7}			+				Доклад/3 см. Проверка знаний основ физической культуры, самоконтроля и техники безопасности в 3-ем семестре обучения
принципы профилактики травматизма и утомления при занятиях физической культуры	ИД-1 _{УК-7}		+					Доклад/2 см. Проверка знаний основ физической культуры, самоконтроля и техники безопасности во 2-ом семестре обучения
основы телодвижения и физической культуры как части общей культуры общества, основные условия здорового образа жизни, значение здорового образа жизни и физической культуры для укрепления здоровья, всестороннего физического развития	ИД-1 _{УК-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-2 _{УК-7}					+		Доклад/5 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля во 5-ом семестре обучения
правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию	ИД-2 _{УК-7}						+	Доклад/6 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля в 6-ом семестре обучения
Основы коррекции телодвижения	ИД-2 _{УК-7}				+			Доклад/4 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля во 4-ом семестре обучения
Уметь:								

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

использовать элементы оздоровительных систем	ИД-2 _{УК-7}				+			Коллоквиум/4 см. Регулярность и системность физической подготовки
поддерживать должный уровень физической подготовленности, развивать силу	ИД-2 _{УК-7}					+		Коллоквиум/5см. Регулярность и системность физической подготовки
использовать средства и методы ОРУ	ИД-2 _{УК-7}			+				Контрольная работа/3 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 3 см. обучения
применять полученные знания спортивных игр, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека	ИД-2 _{УК-7}					+		Контрольная работа/5 см. Определение уровня развития физических способностей
использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма, развивать выносливость	ИД-2 _{УК-7}						+	Контрольная работа/6 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 6 см. обучения
использовать средства и методы спортивных игр	ИД-2 _{УК-7}				+			Контрольная работа/4 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 4 см. обучения

4. КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Текущий контроль успеваемости

1 семестр

Форма реализации: Выступление (доклад)

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

Форма реализации: Проверка задания

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

Форма реализации: Соблюдение графика выполнения задания

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

2 семестр

Форма реализации: Выступление (доклад)

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

Форма реализации: Проверка задания

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

Форма реализации: Соблюдение графика выполнения задания

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

3 семестр

Форма реализации: Выполнение задания

1. 3 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)

Форма реализации: Выступление (доклад)

1. 3 см. Проверка знаний основ физической культуры, самоконтроля и техники безопасности в 3-ем семестре обучения (Доклад)

Форма реализации: Проверка задания

1. 3 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 3 см. обучения (Контрольная работа)

Форма реализации: Соблюдение графика выполнения задания

1. 3 см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)

4 семестр

Форма реализации: Выполнение задания

1. 4 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)

Форма реализации: Выступление (доклад)

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

Форма реализации: Проверка задания

1. 4 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 4 см. обучения (Контрольная работа)

Форма реализации: Соблюдение графика выполнения задания

1. 4 см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)

5 семестр

Форма реализации: Выполнение задания

1. 5 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)

Форма реализации: Выступление (доклад)

1. 5 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля во 5-ом семестре обучения (Доклад)

Форма реализации: Проверка задания

1. 5 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 5 см. обучения (Контрольная работа)

Форма реализации: Соблюдение графика выполнения задания

1. 5см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)

6 семестр

Форма реализации: Выполнение задания

1. 6 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)

Форма реализации: Выступление (доклад)

1. 6 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля в 6-ом семестре обучения (Доклад)

Форма реализации: Проверка задания

1. 6 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 6 см. обучения (Контрольная работа)

Балльно-рейтинговая структура дисциплины является приложением А.

4.2 Промежуточная аттестация по дисциплине

Зачет (Семестр №1)

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

Зачет (Семестр №2)

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

Зачет (Семестр №3)

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

Зачет (Семестр №4)

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

Зачет (Семестр №5)

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

Зачет (Семестр №6)

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

В диплом выставляется оценка за 6 семестр.

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

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Печатные и электронные издания:

1. В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е. Л. Чеснова, Т. М. Нигровская- "Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", Издательство: "Директ-Медиа", Москва, 2013 - (70 с.)
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>;
2. И. В. Черкасова, О. Г. Богданов- "Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза", Издательство: "Директ-Медиа", Москва, Берлин, 2015 - (128 с.)
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711>;
3. В. В. Мелихов- "Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в специальных медицинских группах", Издательство: "Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина", Елец, 2007 - (123 с.)
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272210>.

5.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

1. СДО "Прометей";
2. Office / Российский пакет офисных программ;
3. Windows / Операционная система семейства Linux;
4. Майнд Видеоконференции.

5.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС Лань - <https://e.lanbook.com/>
2. ЭБС "Университетская библиотека онлайн" - http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red
3. Электронная библиотека МЭИ (ЭБ МЭИ) - <http://elib.mpei.ru/login.php>
4. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru>
5. База открытых данных Министерства труда и социальной защиты РФ - <https://rosmintrud.ru/opendata>
6. База открытых данных профессиональных стандартов Министерства труда и социальной защиты РФ - <http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/>
7. База открытых данных Министерства экономического развития РФ - <http://www.economy.gov.ru>
8. База открытых данных Росфинмониторинга - <http://www.fedsfm.ru/opendata>

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

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

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тип помещения	Номер аудитории, наименование	Оснащение
Учебные аудитории для проведения лекционных занятий и текущего контроля	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 практических занятий, КР и КП	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	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-305, Кабинет сотрудников	шкаф, стол письменный
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 КМ:	4	8	12	15
1	Основы самоконтроля и развития физических способностей для специальной медицинской группы (2 семестр)					
1.1	Профилактика травматизма		+			
1.2	Методы самоконтроля. Развитие физических способностей			+		
1.3	Совершенствование функционального состояния организма				+	
1.4	ЛФК. Систематичность двигательной деятельности					+
Вес КМ, %:			25	25	25	25

3 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

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

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ- 1	КМ- 2	КМ- 3	КМ- 4
		Неделя КМ:	4	8	12	15
1	Основы формирования правильной осанки, развития ловкости и профилактики утомления (3 семестр)					
1.1	Профилактики утомления		+			
1.2	Формирование правильной осанки. Развитие физических способностей			+		
1.3	ОРУ				+	
1.4	Развитие ловкости					+
Вес КМ, %:			25	25	25	25

4 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

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

КМ-4 4 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3	КМ-4
		Неделя КМ:	4	8	12	15
1	Элементы оздоровительных систем, коррекция телодвижения (4 семестр)					
1.1	Оценки и коррекции телодвижения		+			
1.2	Использование элементов оздоровительных систем			+		
1.3	Подвижные игры				+	
1.4	Теренкур					+
Вес КМ, %:			25	25	25	25

5 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

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

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3	КМ-4
		Неделя КМ:	4	8	12	15
1	Развитие физических способностей и навыков для специальной медицинской группы (5 семестр)					
1.1	Оценки функционального состояния		+			
1.2	Развитие силы			+		
1.3	Развитие быстроты				+	
1.4	Спортивные игры					+
Вес КМ, %:			25	25	25	25

6 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

- КМ-1 6 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля в 6-ом семестре обучения (Доклад)
- КМ-2 6 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)
- КМ-3 6 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 6 см. обучения (Контрольная работа)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3
		Неделя КМ:	4	8	14
1	Развитие физических способностей и методы самокоррекции для специальной медицинской группы (6 семестр)				
1.1	Методики оценки и коррекции телодвижения		+		
1.2	Использование элементов оздоровительных систем			+	
1.3	Развитие выносливости				+
Вес КМ, %:			30	30	40