

**Технологическая карта электронного учебного курса для организации самостоятельной работы обучающихся
при освоении дисциплины «Физическая подготовка (элективные модули)» (5 семестр)
по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия (специалитет),
направленность (профиль) Медицинская биохимия,
форма обучения очная на 2025-2026 учебный год**

ЭУК 5. «Готов к труду и обороне!»

№	Наименование раздела СРО	Части раздела	Структурные элементы частей раздела	Нормирование трудоемкости элементов	Кол-во акад. часов, выделяемых на освоение элемента	Итого кол-во акад. часов	Результаты обучения по дисциплине в части освоения ЭУК СРО
1.	Раздел 1. «Основы подготовки к сдаче скоростно-силового норматива»	Теоретическая часть	Видеолекция: «Основы подготовки к сдаче скоростно-силового норматива»	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак.ч	3 ак. ч.	УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания. /з-1. Обладает знаниями о влиянии физической активности, окружающей среды и гигиенических факторов на здоровье человека. УК-7.2.1 Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.
			Теоретический материал к видеолекции (конспект и презентация)	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.		
			Теоретический материал к разделу: 1. Тема 8. Физическое качество «Быстрота». Методы развития и контроля. — С. 49-54 Мандриков, В. Б. Курс методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. — Волгоград: ВолгГМУ, 2019. — 96 с. https://reader.lanbook.com/book/141139#49 2. Раздел 5. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств юных спортсменов. — С. 39-57. Мануйлов, С. И. Развитие быстроты движений и максимальной скорости бега юных спортсменов: учебно-методическое пособие / С. И. Мануйлов, В. Л. Крайник. — Барнаул: АлтГПУ, 2020. — 73 с. https://reader.lanbook.com/book/176477#74	10 стр. текста – 1 ак. ч.			

		3. Глава 2 Испытания комплекса ГТО для студентов, п. 2.6-2.8, — С. 47-62. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика. Подготовка студентов к сдаче тестов комплекса ГТО: учебное пособие / Л. Г. Забелина. — Новосибирск: НГТУ, 2021. — 8с. https://reader.lanbook.com/book/216134#47				/у-1. Умеет применять инструменты физического воспитания для оптимизации различных видов работоспособности и организовывать мероприятия направленные на популяризацию здорового образа жизни
Практическая часть	Файл «Организационно-методические рекомендации к освоению практического материала и выполнению заданий»		10 стр. текста – 1 ак. ч.	0,5 ак. ч.	3,5 ак. ч.	УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. /н-1. Владеет навыками составления различных комплексов упражнений для развития физического и функционального состояния организма
	Гиперссылки на сторонний видеоконтент – видеоролики: 1. Комплекс упражнений на развитие быстроты – 4 мин https://www.yandex.ru/video/preview/18166812336418503235 2. Как очень быстро бегать? Тренировка 60 и 100м.-19 мин https://rutube.ru/video/afe4074067323b5fc8a24edf7df50b22/ 3. Взрывная скорость (набор упражнений). Развитие стартовой скорости бега - 5.15мин https://www.yandex.ru/video/preview/14698932196626179545 4.10 упражнений на взрывную скорость, которые можно позаимствовать у футболистов-5.40мин https://www.yandex.ru/video/preview/9710656251524191813 5. Техника бега – специальные беговые упражнения -5 мин https://www.yandex.ru/video/preview/5495201796717328400 6. Комплекс домашних физических упражнений для развития быстроты – 7 мин мин https://www.yandex.ru/video/preview/234549498435127095	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч.			
	Практический материал к разделу: 1. п.2.2.3 Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты, скоростных качеств — С.58-63 Иваненко, Т. А. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту с использованием современных образовательных технологий: учебное пособие / Т. А. Иваненко. — Санкт-Петербург: СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2022. — 103 с. https://reader.lanbook.com/book/279188#59 2. п. 2.4 Методика развития быстроты — С. 16-20 Физическая подготовка волейболистов: учебно-методическое пособие / составители Т. А. Малышева [и др.]. — Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И.	10 стр. текста – 1 ак. ч.	2,0 ак. ч.			

			Лобачевского, 2023. — 45 с. https://reader.lanbook.com/book/431465#3 3. Глава III п.3.2 Развитие скорости — С.45-50; Глава IV п.4.3 Развитие специальной быстроты. — С.61-62. Физическая подготовка волейболиста: методические рекомендации / составители Л. А. Митина, А. А. Губин. — Липецк: Липецкий ГПУ, 2023. — 73 с. https://reader.lanbook.com/book/355904#63				
		Оценочная часть	Задания для оценивания освоения материала теоретической и практической частей материала: тестовые задания с одиночным ответом – 17 шт., с множественным выбором и/или на сопоставление и/или на установление последовательности -16 шт.	45 заданий - 1 ак. ч. (по 1 мин. на 1 зад.) 20 заданий - 1 ак. ч. (по 2,25 мин. на 1 зад.)	17 мин. 40 мин.	1,8 ак. ч. (80 мин.)	
			Задание 1: Составить и выполнить комплекс упражнений для развития быстроты. Прикрепить видео-выполнение упражнений к заданию.	1 задание- 0,25 ак. часа	0,5 ак. часа		
2.	Раздел 2. «Основы подготовки к сдаче норматив	Теоретическая часть	Видеолекция: «Основы подготовки к сдаче норматива на выносливость» Теоретический материал к видеолекции (презентации и текст)	1 ед. – 1 ак. ч. 1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч. 3 ак. ч.	4 ак. ч.	(УК-7.1.1./з-1.; УК-7.2.1./у-1.; УК-7.3.1./н-1.)

	а на выносливость»	Теоретический материал к разделу: 1. Глава 4. Средства и методы тренировки. – С.52-78. Фатьянов, И. А. Технология построения и управления подготовкой легкоатлетов, специализирующихся в беге на выносливость : учебное пособие / И. А. Фатьянов. — Волгоград : ВГАФК, 2017. — 145 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158148 (дата обращения: 24.04.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Глава 4. 4.5. Тренировка в беге (мужчины) - С.135-149. 4.6. Тренировка в беге (женщины) – С.150-163. Методика тренировки в легкой атлетике : учебное пособие / Т. П. Юшкевич, В. Г. Ярошевич, В. В. Руденик [и др.]. — Минск : БГУФК, 2021. — 562 с. — ISBN 978-985-569-532-6.. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/245162 (дата обращения: 03.04.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	1 ед. – 1 ак. ч.			
	Практическая часть	Файл «Организационно-методические рекомендации к освоению практического материала и выполнению заданий»	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч.	2,7 ак. ч.	
		Гиперссылка на сторонний видеоконтент – видеоролик : 1. Тренировка общей выносливости. Как её развивать.- 10 мин https://rutube.ru/video/c9a83e67f36f19d7fa9ba2a28fdcaa87/?r=wd 2. Тренировка для стопы и баланса. Специальные упражнения для улучшения техники бега.- 8 мин https://rutube.ru/video/bda2c19fc786d72630d1e548cb2d40f8/?r=wd 3. Разминка перед бегом -12 мин https://rutube.ru/video/d03ed4255ca9fbd014f5e53c982ae9d8/?r=wd 4. Силовая подготовка бегуна в домашних условиях.-11 мин https://rutube.ru/video/ead0dd010c3eb376af6d1f1935f977bc2/?r=wd 5. Тренировка для развития выносливости в беге. -11 мин https://rutube.ru/video/5b1ed43586281ae364d791bdb6509d78/?r=wd	1 ед. – 1 ак. ч.	1,7 ак. ч.		
		Практический материал к разделу: 1. Глава 2.4. Бег кроссовый. – С.34. Комплексная тренировка в циклических видах спорта : учебное пособие / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, А. С. Горбачев, Д. В. Логинов. — Красноярск : СФУ, 2019. — 108 с. — ISBN 978-5-7638-4185-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:				

			https://e.lanbook.com/book/157652				
		Оценочная часть	Задания для оценивания освоения материала теоретической части: тестовые задания с одиночным ответом – 15 шт., с множественным выбором – 10 шт.	45 заданий - 1 ак. ч. (по 1 мин. на 1 зад.) 20 заданий - 1 ак. ч. (по 2,25 мин. на 1 зад.)	15 мин. 22,5 мин.	1,4 ак. ч. (60 мин.)	
			Задание 1: Выполнить и оценить уровень развития выносливости по тесту К. Куппера, результаты теста, расчеты прикрепить к заданию.	1 задание- 0,25 ак. часа	0,25 ак. часа		
3.	Раздел 3. «Основы подготовки к сдаче норматива на гибкость ».	Теоретическая часть	Видеолекция: «Основы подготовки к сдаче норматива на гибкость».	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч.	3 ак. ч.	(УК-7.1.1./з-1.; УК-7.2.1./у-1.; УК- 7.3.1./н-1.)
			Теоретический материал к видеолекции (конспект/презентация)	1 ед. – 1 ак. ч.	3 ак. ч.		
			Теоретический материал к разделу: 1. Подготовка студентов к сдаче основных норм ВФСК «Готов к труду и обороне» с.-33-46 «Плеханова, Е. В. Подготовка студентов к сдаче основных норм ВФСК «Готов к труду и обороне» : учебно-методическое пособие / Е. В. Плеханова. — Москва : РУТ (МИИТ), 2019. — 99 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — — URL: https://e.lanbook.com/book/175601 2. Упражнения для развития физических качеств у студентов : учебно-методическое пособие с 106-110 Омельченко, Т. А. Упражнения для развития физических качеств у студентов :	10 стр. текста – 1 ак. ч.			

			учебно-методическое пособие / Т. А. Омельченко, Т. В. Лепилина. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2021. — 114 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/269993				
		Практическая часть	Файл «Организационно-методические рекомендации к освоению практического материала и выполнению заданий»	10 стр. текста – 1 ак. ч.	0,5 ак. ч.	3 ак. ч.	
			Гиперссылки на сторонний видеоконтент – видеоролики: Подготовка к сдаче норматива ГТО наклон туловища с гимнастической скамьи 2 мин. https://rutube.ru/video/d82d0ac6ea3fb9ef86c5821d72ef2add/?r=plwd 1. Растяжка без шпагата для гибкости и тонуса всего тела 50 мин https://rutube.ru/video/d4f4b42d6d1e2c3ad3c8d9243eebe8be/ 2. Растяжка и МФР на все тело 27 мин https://rutube.ru/video/c28ea027c26f9c2c0635bd7167589f22/	1 ед. – 1 ак. ч.	1,5 ак. ч.		
			Практический материал к разделу: 1. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре с 22-32. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре : учебное пособие / В. А. Гринев, Е. В. Щигорева, Е. В. Голякова [и др.]. — Тамбов : ТГТУ, 2020. — 81 с. — ISBN 978-5-8265-2196-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/320165 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	10 стр. текста – 1 ак. ч.	1 ак.ч.		

		Оценочная часть	Тестовые задания для оценивания освоения практической и теоретической частей материала: тестовые задания с одиночным ответом –14 шт., с множественным выбором – 8 шт.	45 заданий - 1 ак. ч. <i>(по 1 мин. на 1 зад.)</i> 20 заданий - 1 ак. ч. <i>(по 2,25 мин. на 1 зад.)</i>	14 мин 18 мин	1 ак. ч. (77 мин)	
			Задание 1: Оценить у себя общую гибкость, тестом «наклон туловища из положения стоя на скамейки» и «наклон туловища вниз из положения сидя, ноги врозь». Записать на видео. Задание 2: Составить комплекс упражнений для улучшения гибкости и подвижности в тазобедренных суставах и улучшения эластичности мышц спины и задней поверхности ног.	1 задание- 0,25 ак. часа	0,5 ак. часа		
4.	Контрольный раздел		Сводные тестовые задания: с множественным выбором и/или на сопоставление и/или на установление последовательности -20 шт.	20 заданий - 1 ак. ч. <i>(по 2,25 мин. на 1 зад.)</i>	1 ак. ч.	24 ак. ч.	(УК-7.1.1./з-1.; УК-7.2.1./у-1.; УК-7.3.1./н-1.)
Итого:							

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и здоровья, протокол от «30» мая 2025 г. № 18.

Заведующий кафедрой

физической культуры и здоровья



С.Ю. Максимова