

**Технологическая карта электронного учебного курса для организации самостоятельной работы обучающихся
при освоении дисциплины «Физическая подготовка (элективные модули)» (1 семестр)
по образовательной программе 31.05.03 Стоматология, направленность (профиль) Стоматология
(уровень специалитета), форма обучения очная на 2025-2026 учебный год**

ЭУК 1. Общая физическая подготовка

№	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 развития общей выносливости».	Теоретическая часть	Видеолекция: «Основы развития общей выносливости». https://vkvideo.ru/video-229035325_456239371?list=ln-OZ3ra1L09rXZZCzzTj	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 воздействии физических упражнений, природных факторов и гигиенических мер на организм человека; /з-2. Освоил метод стандартизированных упражнений, а также игровые и соревновательные подходы к
			Теоретический материал к видеолекции (конспект/презентация)	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.		
			Теоретический материал к разделу: 1. Учебный блок 11. Выносливость и методика ее развития. – С. 101 – 108. Тарасенко А.А., Черкасов А.В. Теория и методика физической культуры: Учебно-методическое пособие для студентов вузов. – Севастополь – Филиал ФГБОУ ВО «ГМУ имени адмирала Ф.Ф. Ушакова» в г. Севастополь, 2020 – 172 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://reader.lanbook.com/book/250547?lms=a85f81ca4b924edfbb6592877ddc49fa 2. 2.3. Методические особенности развития выносливости. – С. 26 – 32. Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка: учебно-методическое пособие / Н. И. Лавриненко, Т. В. Калинина. — Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2021. — 119 с. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://reader.lanbook.com/book/186428?lms=ce365ff00fa2c142feded2564423bc6a 3. 4.3. Выносливость. Методы ее воспитания. Чедова, Т. И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе	10 стр. текста – 1 ак. ч.			

		физического воспитания: учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. — Пермь: ПГНИУ, 2022. — ISBN 978-5-7944-3814-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://reader.lanbook.com/book/481400?lms=7993e74e5539a17f192d55eebe03fb3c 4. Общая физическая подготовка в системе высшего образовательного учреждения: учебно-методическое пособие / Н. И. Лавриненко, И. Е. Прокофьев, В. И. Лавриненко. — Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. — ISBN 978-5-00151-401-5.— Текст: электронный// Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://reader.lanbook.com/book/393290?lms=803189dc1350a881855d982b1c18bff2				физической активности. УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствован
Практическая часть	Файл «Организационно-методические рекомендации к освоению практического материала и выполнению заданий»		10 стр. текста – 1 ак. ч.	0,5 ак. ч.	2,5 ак. ч.	ия основных физических качеств. / у-2. Умеет организовывать мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни;
	Гиперссылка на сторонний видеоконтент – видеоролик 1.Круговая тренировка. Развитие общей выносливости. – 22 мин https://rutube.ru/video/4d485baf0eec4062a1d794bcae29e32f/?r=plemwd 2.Инструкция к круговой тренировке. Круговая тренировка. - 8 мин https://rutube.ru/video/b622f331e2aca9e6c1a3279f11683486/?r=plemwd 3.Специальные упражнения для развития выносливости – 4 мин https://vkvideo.ru/video-217713623_456239032?ref_domain=yastatic.net 4. Упражнения для развития выносливости – 17 мин https://vkvideo.ru/video-118694408_456239603?ref_domain=yastatic.net 5. Как развивать выносливость дома – 5 мин. https://rutube.ru/video/404724a53f5a5f6dc6760d69b3c2be0b/?r=plemwd	1 ед . – 1 ак. ч.	2 ак. ч.		/у-3. Умеет дозировать и контролировать интенсивность физических нагрузок. УК-7.3.1. Владеет методами и средствами	

		Оценочная часть	Задания для оценивания освоения материала теоретической части: тестовые задания с одиночным ответом - 15 шт., с множественным выбором и/или на сопоставление и/или на установление последовательности -9 шт.	45 заданий - 1 ак. ч. (по 1 мин. на 1 зад.)	15 мин.	1,3 ак. ч. (60 мин.)	физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. /н-3. Владеет приемами составления комплексов упражнений, направленных на развитие ключевых физических качеств.
			Задание 1: Составить и прикрепить видео-выполнение комплекса упражнений для развития общей выносливости. Задание 2: Составить и прикрепить видео-выполнение комплекса упражнений для развития специальной выносливости.	20 заданий -1 ак. ч. (по 2,25 мин. на 1 зад.)	22,5 мин.		
2.	Раздел 2. «Основы развития координационных способностей человека».	Теоретическая часть	Видеолекция: «Основы развития координационных способностей человека». https://vkvideo.ru/video-229035325_456239376?list=ln-LAyjwGNz6RgBVQUYLG	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч.	3 ак. ч.	(УК-6.3.1./н-1., УК-7.1.1./ з-1., з-2.; УК-7.2.1./у-2., у-3; УК -7.3.1./ н-3.)
			Теоретический материал к видеолекции (конспект /презентация)	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.		
			Теоретический материал к разделу 1.Физическая культура и спорт - С.245-254. Никишкин В. А., Бумарскова Н. Н., Крамской С. И., Барков А. Ю., Колотильщикова С. В., Лазарева Е. А., Гарник В. С., Амельченко И. А., Гурулева Т. Г., Попов А. В.Физическая культура и спорт : учебник — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179192 2. Теория и методика физической культуры -С.138-150. Рыбакова Е. О., Кугушева Т. В.Теория и методика физической культуры / Е. О. Рыбакова, Т. В. Кугушева. — Чайковский : ЧГАФКиС, 2018. — 272 с. Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/152739	10 стр. текста – 1 ак. ч.			

		Практическая часть	Гиперссылка на сторонний видеоконтент – видеоролик : 1. Упражнения с теннисным мячом – 27 мин https://yandex.ru/video/preview/13932419561075398204 2. Занятие координационной подготовкой с мячом – 27 мин https://ya.ru/video/preview/15845174122247052075 3. Упражнения для развития мелкой моторики рук – 6 мин https://dzen.ru/video/watch/626fbdf4f86f1b4e563ad689	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.	3 ак. ч.	
			Практический материал к разделу : 1. Применение координационной лестницы для развития физических качеств: практическое руководство. – С. 17-27 Ковальчук П. С., Палашенко М. Ю. Применение координационной лестницы для развития физических качеств: практическое руководство : учебное пособие / П. С. Ковальчук, М. Ю. Палашенко. — Гомель : ГГУ имени Ф. Скорины, 2025. // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/461657	10 стр. текста – 1 ак. ч.	1 ак. ч		
		Оценочная часть	Задания для оценивания освоения материала теоретической части: тестовые задания с одиночным ответом - 30 шт., с множественным выбором и/или на сопоставление и/или на установление последовательности -16 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>	30 мин. 36 мин.	1,5 ак. ч. (66 мин.)	
3.	Раздел 3. «Основы развития гибкости.	Теоретическая часть	Видеолекция: «Основы развития гибкости». https://vkvideo.ru/video-229035325_456239370?list=ln-DJoBYXwuDG39ZFuuieg	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч.	3 ак. ч.	(УК-7.1.1./ з-1., з-2.; УК-7.2.1./у-2.,
			Теоретический материал к видеолекции (конспект и презентация)	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.		

		Теоретический материал к разделу: 1. Физическое качество гибкость. Методы развития и контроля-С.7-17. Мандриков, В. Б. Занятия семинарского типа по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, обучающихся по специальности «Лечебное дело»: учебное пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. — Волгоград : ВолгГМУ, 2024. — 143 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://reader.lanbook.com/book/419012?lms=2b3530eb03294dc7669d0ae4907a129e 2. Воспитание гибкости и подвижности в суставах-С.64-76. Коровин, С. С. Теоретические и методические основания воспитания двигательных способностей обучающегося : учебно-методическое пособие / С. С. Коровин, П. П. Тиссен. — Оренбург : ОГПУ, 2017. — 164 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/102255 https://reader.lanbook.com/book/102255?lms=55fc25876200c0e917393b050b4a9a80 3. Развитие гибкости-С.82-106. Омельченко, Т. А. Упражнения для развития физических качеств у студентов : 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 https://reader.lanbook.com/book/269993?lms=18acfa6724aed52f2746825ce79d932e	10 стр. текста – 1 ак. ч.			у-3.; УК -7.3.1./ н-3.)
	Практическая часть	Файл «Организационно-методические рекомендации к освоению практического материала и выполнению заданий»	10 стр. текста – 1 ак. ч.	1 ак. ч.	3 ак. ч.	
		Гиперссылки на сторонний видеоконтент – видеоролики: 1.Комплекс упражнений на развитие гибкости – 9 мин https://rutube.ru/video/6fb01896f461b7bdf9970ce3e2ca4620/ 2.Развитие активной гибкости – 10 мин https://rutube.ru/video/49ad0777c81b89639f94d8d2577f28a3/ 3.Общая гибкость тела и разминка – 8 мин https://rutube.ru/video/e77bb148f255d04499ff057d60218669/ 4.14 упражнений на гибкость- 10 мин https://rutube.ru/video/3f6a633270521fd4230395786f62d1a6/ 5.11 упражнений на растяжку и гибкость для подвижности и гибкости- 7мин https://rutube.ru/video/8d2a0a1931b6572c430a496e24fc9ea5/ 6.Общая гибкость тела и разминка- 8 мин https://rutube.ru/video/e77bb148f255d04499ff057d60218669/ 7.Растяжка для начинающих- 14 мин https://rutube.ru/video/f2fb9c86cbc476e4481bc21bad6e7c0a/	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч.		

			Практический материал к разделу: 1. Направленное воздействие на гибкость тела - С.31-35 Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154151 https://reader.lanbook.com/book/154151?lms=58d4559f487ed9f2353ab2ce3caaed40 2. Гибкость - С.99-103 Семизоров, Е. А. Физиологические и медико-педагогические подходы в развитии силовых способностей обучающихся высших учебных заведений : учебное пособие / Е. А. Семизоров, Е. Н. Августа. — Тюмень : ТюмГМУ, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-6047191-1-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/323945 https://reader.lanbook.com/book/323945?lms=8faa5cb3444fac3ecf8dff1ff4215268	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 – 15 шт., с множественным выбором и/или на сопоставление и/или на установление последовательности -8 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 8 мин	1 ак. ч.	
			Задание 1: Составить конспект и прикрепить видео-выполнение комплекса упражнений для развития активной гибкости. Задание 2: Составить конспект и прикрепить видео-выполнение комплекса упражнений для развития пассивной гибкости.	1 задание - 0,25 ак. часа	0,5 ак. часа		

4.	Контроль ный раздел		Сводные тестовые задания: с множественным выбором и/или на сопоставление и/или на установление последовательности -20 шт.	20 задани й -1 ак. ч. (по 2,25 мин. на 1 зад.)	1 ак. ч.	(УК-6.3.1./н-1., УК-7.1.1./ з-1., з-2; УК-7.2.1./у-2., у-3; УК -7.3.1./ н-3.)
Итого:					22 ак. ч.	

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

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова