

**Технологическая карта электронного учебного курса для организации самостоятельной работы обучающихся  
при освоении дисциплины «Физическая подготовка (элективные модули)» (2 семестр)  
по образовательной программе 31.05.03 Стоматология, направленность (профиль) Стоматология  
(уровень специалитета), форма обучения очная на 2025-2026 учебный год**

**ЭУК 2. Коррекционно-оздоровительные технологии физической культуры**

№	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. «Оздоровительные технологии в формировании правильной осанки человека».	Теоретическая часть	Видеолекция: «Оздоровительные технологии в формировании правильной осанки человека». <a href="https://vkvideo.ru/video-229035325_456239167?list=ln-BIZsHHceTmzshvAyZa">https://vkvideo.ru/video-229035325_456239167?list=ln-BIZsHHceTmzshvAyZa</a>	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак.ч	3 ак. ч.	УК- 6.3.1. Владеет приемами саморегуляции психоэмоциональных и функциональных состояний; навыком самостоятельного выявления мотивов и стимулов для саморазвития; навыком планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда; опытом действий в условиях
			Теоретический материал к видеолекции (конспект и презентация)	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.		
			<b>Теоретический материал к разделу:</b> 1. Формирование осанки у студентов С. 5-16 <i>Семенова, С. С. Физическая культура. Формирование осанки у студентов в процессе занятий физической культурой : учебно-методическое пособие / С. С. Семенова. — Санкт-Петербург : СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2023. — 43 с. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/425939">https://e.lanbook.com/book/425939</a></i> 2. Методика оценки состояния ОДС с. 35-40 <i>Возрастная физиология : учебно-методическое пособие / Л. Н. Смелышева, Н. В. Сажина, О. А. Архипова [и др.]. — Курган : КГУ, 2024. — 105 с. — ISBN 978-5-4217-0693-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/450101">https://e.lanbook.com/book/450101</a></i>	10 стр. текста – 1 ак. ч.			

						неопределенности, корректируя планы и шаги по их реализации с учетом имеющихся ресурсов. / н-2. Владеет навыками оценки функционального состояния для реализации будущей профессиональной деятельности стоматолога.
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.		
	<b>Гиперссылки на сторонний видеоконтент – видеоролики:</b> 1. 10 упражнений для осанки -6 мин <a href="https://rutube.ru/video/2a821f1cab0d9e088b1707be2f8c555c/?r=wd">https://rutube.ru/video/2a821f1cab0d9e088b1707be2f8c555c/?r=wd</a> 2. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины дома -11 мин <a href="https://rutube.ru/video/b5365303f651aa5364774219db01e927/?r=wd">https://rutube.ru/video/b5365303f651aa5364774219db01e927/?r=wd</a> 3. Комплекс упражнений для позвоночника «Крокодил» -12 мин <a href="https://rutube.ru/video/673626386324b77412b64059a407932b/?r=wd">https://rutube.ru/video/673626386324b77412b64059a407932b/?r=wd</a> 4. Комплекс для красивой и ровной осанки - 16 мин <a href="https://rutube.ru/video/1113e6db3ce7fd7ac8bcaa592164353f/?r=wd">https://rutube.ru/video/1113e6db3ce7fd7ac8bcaa592164353f/?r=wd</a>	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч.			
	<b>Практический материал к разделу:</b> 1. Комплексы упражнений с. 9-37 Самостоятельные занятия физической культурой студентов специального медицинского отделения: учебно-методическое пособие / Л. Д. Царегородцева, Т. А. Кохан, Е. В. Жирнова, Л. Н. Дорофеева ; под редакцией Л. Д. Царегородцевой. — Москва : НИЯУ МИФИ, 2016. — 92 с. — ISBN 978-5-7262-2216-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/119508">https://e.lanbook.com/book/119508</a>	1 ед. – 1 ак. ч.	1,5 ак. ч.			
Оценочная часть	Задания для оценивания освоения материала теоретической и практической частей материала: тестовые задания с одиночным ответом - 15 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.)	15 мин.	1,5 ак. ч. (73,5 мин.)		
		20 заданий	36 мин.			

				-1 ак. ч. (по 2,25 мин. на 1 зад.)			применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. /у-3. Умеет дозировать и контролировать интенсивность физических нагрузок.
			<p><b>Задание 1:</b> Изучить представленные комплексы упражнений и составить индивидуальный комплекс коррекционных упражнений для осанки в соответствии с рекомендациями (8-10 упражнений). Прикрепить материалы в формате «.docx», «.pdf» или «.jpeg» на ЭИОП в разделе «Самостоятельная работа обучающегося».</p> <p><b>Задание 2:</b> Записать комплекс упражнений в своем исполнении на видео в формате «.mp4» и/или сделать фотоотчет (на каждое упражнение по одной фотографии) в формате «.jpeg» или «.png».</p>	1 задание-0,25 ак. часа	0,5 ак. часа		<p>УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. /н-1. Обладает навыками разработки комплексов утренней гигиенической и производственной гимнастики; /н-2. Имеет навык по оценке функционального статуса, необходимого для эффективной реализации профессиональной деятельности в области</p>

							стоматологии; /н-3. Владеет приемами составления комплексов упражнений, направленных на развитие ключевых физических качеств.
2.	Раздел 2. «Смартфоновая шея и синдром офисного работника».	Теоретическая часть	Видеолекция: «Смартфоновая шея и синдром офисного работника». <a href="https://vk.com/video-229035325_456239416?list=ln-Np21aRhEkF34lonQmf">https://vk.com/video-229035325_456239416?list=ln-Np21aRhEkF34lonQmf</a>	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч.	3 ак. ч.	(УК-6.3.1./н-2.; УК-7.1.1./з-1.; УК-7.2.1./у-2., у-3.; УК -7.3.1./н-1., н-2., н-3.)
			Теоретический материал к видеолекции (презентация)	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.		
			Гиперссылка на сторонний видеоконтент – видеоролик :  1. Работа с диафрагмой. Эффективная техника «Диафрагмальное дыхание» -17 мин  <a href="https://rutube.ru/video/5ed3313c74c026781c47fcf5a18afd8c/">https://rutube.ru/video/5ed3313c74c026781c47fcf5a18afd8c/</a>	1 ед. – 1 ак. ч.			
		Практическая часть	Файл «Организационно-методические рекомендации к освоению практического материала и выполнению заданий»	10 стр. текста – 1 ак. ч.	2 ак. ч.	3 ак. ч.	

		<p>Гиперссылка на сторонний видеоконтент – видеоролик :</p> <p>1. Выполните гимнастику для расслабления подзатылочных мышц  <a href="https://medical-rehab.net/programmy-reabilitatsii/sheya/gimnastika-dlya-rasslableniya-podzatylochnykh-myshts">https://medical-rehab.net/programmy-reabilitatsii/sheya/gimnastika-dlya-rasslableniya-podzatylochnykh-myshts</a></p> <p>2. Выполните упражнение для правильного дыхания (диафрагмальное дыхание)  <a href="https://rutube.ru/video/cda7e7d73114b28baf6d9d24dc047f9/">https://rutube.ru/video/cda7e7d73114b28baf6d9d24dc047f9/</a></p> <p>3. Выполните упражнения для мышц шеи  <a href="https://rutube.ru/video/e16aeb3b38b493747ae2d4c09578a781/">https://rutube.ru/video/e16aeb3b38b493747ae2d4c09578a781/</a></p> <p>4. Выполнить комплекс упражнений «офисный работник».  <a href="https://yandex.ru/video/preview/15088272696469669625">https://yandex.ru/video/preview/15088272696469669625</a></p>	<p>1 ед. – 1 ак. ч.</p> <p>1 ед. – 1 ак. ч.</p>	<p>1 ак. ч.</p> <p>1 ак. ч.</p>		
	Оценочная часть	<p>Задания для оценивания освоения материала теоретической части:</p> <p>тестовые задания с одиночным ответом – 2 шт.,  с множественным выбором и/или на сопоставление и/или на установление последовательности -11 шт.</p>	<p>45 заданий  - 1 ак. ч.  <i>(по 1 мин. на 1 зад.)</i></p> <p>20 заданий  -1 ак. ч.  <i>(по 2,25 мин. на 1 зад.)</i></p>	<p>2 мин.</p> <p>25 мин</p>	<p>1 ак. ч.  (50 мин.)</p>	
		<p><b>Задание 1:</b> Протестировать следующие мышечные группы: малую грудную мышцу, грудинно-ключично-сосцевидную, мышцы предплечья и кисти. Тестирование записать на видео, результаты оформить в виде отчета. Видео и отчет прикрепить к заданию.</p> <p><b>Задание 2:</b>  Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики «смартфоновой шеи» (или «офисного работника»). Прикрепить видео-выполнение упражнений к заданию.</p>	<p>1 задание-0,25 ак. часа</p>	<p>0,5 ак. часа</p>		

3.	Раздел 3. «Использование коррекционных упражнений в профилактике плоскостопия».	Теоретическая часть	Видеолекция: «Использование коррекционных упражнений в профилактике плоскостопия». <a href="https://vkvideo.ru/video-229035325_456239166?list=ln-JSO4ZMqhiRaqUGYUul">https://vkvideo.ru/video-229035325_456239166?list=ln-JSO4ZMqhiRaqUGYUul</a>	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч.	3 ак. ч.	(УК-6.3.1./н-2.; УК-7.1.1./з-1., з-2.; УК-7.2.1./у-2., у-3.; УК -7.3.1./ н-1., н-2., н-3.)
			<b>Теоретический материал к видеолекции (конспект и презентация)</b>	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.		
			<b>Теоретический материал к разделу:</b> 1. Сегментация изображений для задачи диагностики плоско-вальгусной деформации стоп / А. Е. Недопекин, А. Е. Nedopekin, В. В. Жилин, V. V. Zhilin // Научный результат. Информационные технологии. — 2024. — № 1. — С. 46-57. — ISSN 2518-1092. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://reader.lanbook.com/journalArticle/1144262#1">https://reader.lanbook.com/journalArticle/1144262#1</a>	10 стр. текста – 1 ак. ч.			
		Практическая часть	Файл «Организационно-методические рекомендации к освоению практического материала и выполнению заданий»	10 стр. текста – 1 ак. ч.	1 ак. ч.	4 ак. ч.	
			<b>Гиперссылки на сторонний видеоконтент – видеоролики:</b> 1. Упражнения при плоскостопии - 7 мин <a href="https://rutube.ru/video/b8ca18c54fc66e2d7a957cb0472f746b/?r=wd">https://rutube.ru/video/b8ca18c54fc66e2d7a957cb0472f746b/?r=wd</a> 2. Упражнения при вальгусной деформации стоп - 6 мин <a href="https://rutube.ru/video/b07bf6486f0c57c5fbd808decd241842/?r=wd">https://rutube.ru/video/b07bf6486f0c57c5fbd808decd241842/?r=wd</a> 3. Причины, диагностика и современные методы лечения плоскостопия. Методы лечения плоскостопия - 13 мин <a href="https://rutube.ru/video/4c2a49a1ad613598ae8e198bcea51446/?r=wd">https://rutube.ru/video/4c2a49a1ad613598ae8e198bcea51446/?r=wd</a> 4. Плоскостопие у детей и взрослых - 6 мин <a href="https://rutube.ru/video/687f05a723aca899b889f9a04761dc78/?r=wd">https://rutube.ru/video/687f05a723aca899b889f9a04761dc78/?r=wd</a> 5. Диагностика и лечение плоскостопия - 17 мин <a href="https://rutube.ru/video/00c4cb585bac3dbb88911ba5a40d0906/?r=wd">https://rutube.ru/video/00c4cb585bac3dbb88911ba5a40d0906/?r=wd</a>	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч.		

		<p><b>Практический материал к разделу:</b></p> <p>1. Виды плоскостопия и примерные комплексы коррекционных упражнений С. 8-17; Механизмы воздействия физических упражнений С. 22-35  Жданкина, Е. Ф. Реабилитация студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата в условиях горного университета (плоскостопие) : учебное пособие / Е. Ф. Жданкина, С. Г. Сидоров. — Екатеринбург : УГГУ, 2023. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/453527">https://e.lanbook.com/book/453527</a></p> <p>2. Методы обследования при плоскостопии С. 31-41  Дудин, М. Г. Алгоритмы диагностики и лечения плоскостопия у детей : учебное пособие / М. Г. Дудин, А. А. Марков, Ю. Е. Гаркавенко. — 2-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург : СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2019. — 68 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/242324">https://e.lanbook.com/book/242324</a></p> <p>3. Определение формы стопы С.147-152  Красноперова, Н. А. Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья: практикум : учебное пособие / Н. А. Красноперова. — Москва : МПГУ, 2023. — 228 с. — ISBN 978-5-4263-1169-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/339056">https://e.lanbook.com/book/339056</a></p>	10 стр. текста – 1 ак. ч.	2 ак.ч.		
	Оценочная часть	<p><b>Тестовые задания для оценивания освоения практической и теоретической частей материала:</b></p> <p>тестовые задания с одиночным ответом – 15 шт.,  с множественным выбором и/или на сопоставление и/или на установление последовательности -16 шт.</p>	45 заданий - 1 ак. ч. (по 1 мин. на 1 зад.)	15 мин	1,5 ак. ч.	
		<p><b>Задание 1:</b></p> <p>Изучить представленные комплексы упражнений и составить индивидуальный комплекс коррекционных упражнений для укрепления мышц стопы в соответствии</p>	20 заданий - 1 ак. ч. (по 2,25 мин. на 1 зад.)	36 мин		
			1 задание- 0,25 ак.	0,5 ак. часа		

		с рекомендациями (8-10 упражнений). <b>Задание 2:</b> Записать комплекс упражнений в своем исполнении на видео в формате «.mp4» и/или сделать фотоотчет (на каждое упражнение по одной фотографии) в формате «.jpeg» или «.png».	часа		
4.	Контрольный раздел	Сводные тестовые задания: с множественным выбором и/или на сопоставление и/или на установление последовательности - 21 шт.	20 заданий -1 ак. ч. (по 2,25 мин. на 1 зад.)	1 ак. ч.	(УК-6.3.1./н-2.; УК-7.1.1./з-1., з-2.; УК-7.2.1./у-2., у-3.; УК -7.3.1./ н-1., н-2., н-3.)
				Итого:	<b>24 ак. ч.</b>

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

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова