

**Технологическая карта электронного учебного курса для организации самостоятельной работы обучающихся
при освоении дисциплины «Физическая подготовка (элективные модули)» (4 семестр)
по образовательной программе 31.05.03 Стоматология, направленность (профиль) Стоматология
(уровень специалитета), форма обучения очная на 2025-2026 учебный год**

ЭУК 4. Медико-биологические средства оздоровления.

№	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 методики психологической регуляции».	Теоретическая часть	Видеолекция: «Основы методики психологической регуляции». https://vkvideo.ru/video-229035325_456239161?list=ln-YyQjliefOot2EGUSh3	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.		
			Теоретический материал к разделу: 1. Тема 3. Индивидуальные особенности в освоении навыков аутотренинга.- С.- 23-28. Удалова Т.Ю. Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки: учебное пособие /Т.Ю. Удалова. – Омск: Изд-во ОмГМУ, 2019. – 70 с. https://reader.lanbook.com/book/170556#2 2. Раздел 3.2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. - С. 144-149. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составитель С.Ю. Иванова; Кемеровский государственный университет. – Электрон. дан. – Кемерово. – 2024. – 190 с. https://reader.lanbook.com/book/441431#2 3. Глава IV. Методы психорегуляции.- С.- 43-47.	10 стр. текста – 1 ак. ч.			

		Основы психорегуляции в спорте: учебное пособие / Э.Ш. Шаяхметова, С.С. Матвеев, А.Л. Линтварев. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2016. – 88 с. https://reader.lanbook.com/book/93055#1 4. Глава 4. Укрепление психического здоровья: современные методики и технологии их использования.- С. - 106-130. Основы здорового образа жизни студента: технологии комплексной саморегуляции: учебное пособие /С.П. Миронова, Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2023. – 145 с. https://reader.lanbook.com/book/352490#132 5. Кызыргулова Г.Р. Саморегуляция и преодоление стрессовых состояний в современных реалиях /Г.Р. Кызыргулова, Ф.К. Нуриманова //Психическое здоровье в современных реалиях: сборник статей заочной Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: РИЦ БашГМУ, 2020. – С. 86-92. https://reader.lanbook.com/book/179920#86 6. Кисилевская Н.А. Саморегуляция учебной деятельности как средство профилактики неблагоприятных психических состояний студентов /Н.А. Кисилевская //Известия Иркутского государственного университета. – 2014. – Т. 8. Серия «Психология». – С. 34-38. https://reader.lanbook.com/journalArticle/188777#5				неопределенности, корректируя планы и шаги по их реализации с учетом имеющихся ресурсов /н-1. Демонстрирует компетентность в использовании физической культуры для оптимизации когнитивной деятельности и эмоционального равновесия; /н-3. Владеет навыками использования методик психологической регуляции.
	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-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания. / з-1. Обладает знаниями о воздействии физических упражнений, природных факторов и гигиенических мер на организм
		Гиперссылки на сторонний видеоконтент – видеоролики: 1. Стресс и связанные с ним болезни https://rutube.ru/video/8c4ce701c2af3cb7da96aaba7a8b8a71/ - 38 мин 2. Аутотренинг при неврозах, стрессе и депрессии по Шульцу https://rutube.ru/video/6eb455efedd33c36a09918a32a7c9578/ - 35 мин 3. Аутогенная тренировка по методу Шульца. https://rutube.ru/video/ff6cab20e9f99baa056175820e9ceeeef/ - 20 мин	1 ед. – 1 ак. ч.	1,5 ак. ч.		

			Практический материал к разделу: 1. Агеенко Л.В. Методы и прикладные программы психологической саморегуляции функциональных состояний человека: методические указания по выполнению практической работы / Л.В. Агеенко. – Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2020. – 16 с. https://reader.lanbook.com/book/172043#12 2. Малыхин А.В. Основы методики регуляции эмоционального состояния человека (студента): аутотренинг, медитация, релаксация /А.В. Малыхин, А.А. Бекбергенова // Молодежный вестник ИрГМУ. – 2023. – Том 13, №3. – С. 515-519. https://reader.lanbook.com/journalArticle/900461#4 3. Тинькова Е.Л., Корлякова С.Г., Хилько О.В., Кузнецова Е.Н., Дрожжина Н.Б. Развитие психологической компетентности учащейся молодежи в области здоровьесбережения: учебно-методическое пособие. – Ставрополь: «АРГУС» Ставропольского государственного аграрного университета, 2018. – С. 40-69. https://reader.lanbook.com/book/117670#2	10 стр. текста – 1 ак. ч.	1,5 ак. ч.		человека; /з-2. Освоил метод стандартизированных упражнений, а также игровые и соревновательные подходы к физической активности. УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.
	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 -24 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>	15 мин. 54 мин.	1,5 ак. ч. (70 мин.)		/у-1. Владеет методиками применения физической культуры для оптимизации когнитивных функций, стабилизации психоэмоционального состояния и повышения общего функционального уровня организма. /у-2. Умеет организовывать мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни;

							/у-3. Умеет дозировать и контролировать интенсивность физических нагрузок. УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. /н-2. Имеет навык по оценке функционального статуса, необходимого для эффективной реализации профессиональной деятельности в области стоматологии.
2.	Раздел 2. «Основы миофасциального релиза».	Теоретическая часть	Видеолекция: «Основы миофасциального релиза». https://vkvideo.ru/video-229035325_456239162?list=ln-0jLH768w3XhuMWW6Oy	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.)
			Теоретический материал к видеолекции (презентации 2 части)	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.		

		Теоретический материал к разделу: 1. Глава 1.3. Основные функции фасции. – С.-11-12 2. Глава 2. Техники миофасциального релиза. – С.- 28-34. Наумова, С. В. Теоретические аспекты и методико-практические рекомендации использования техник миофасциального релиза при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / С. В. Наумова, А. В. Кизилова, Е. Г. Кобелева. — Новосибирск : НГТУ, 2023. — 72с.. — ISBN 978-5-7782-4994-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/404261 Просмотреть и проанализировать статьи: Миофасциальный релиз в физическом воспитании студентов / О. В. Мамонова, А. А. Бетмирзаев, И. Н. Антонова, Н. Г. Ефремова // Культура физическая и здоровье. — 2022. — № 1. — С. 167-170. — ISSN 1999-3455. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/327995 Хоробрых, Е.С. Методика адаптивной физической реабилитации лиц, страдающих остеохондрозом позвоночника, на поликлиническом этапе восстановления / Е. С. Хоробрых, Г. В. Ковязина // Физическое воспитание и студенческий спорт. — 2023. — № 1. — С. 76-84. — ISSN 2782-4594. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/330617	1 ед. – 1 ак. ч.			
	Практическая часть	Файл «Организационно-методические рекомендации к освоению практического материала и выполнению заданий» МФР. Часть 1. (М.П. Мицулина) -8 мин МФР. Часть 2. (М.П. Мицулина) -7 мин	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч.	3,5 ак. ч.	
		Гиперссылка на сторонний видеоконтент – видеоролик : 1. МФР в домашних условиях -30 мин https://rutube.ru/video/70347adefe70d08d580ed6060f811919/ 2. Урок по миофасциальному релизу в котором вы научитесь снимать блок с различных частей тела –мастер класс-46 мин https://rutube.ru/video/3c93b39cd084a74353b342204cef93b3/	1 ед. – 1 ак. ч.	1,5 ак. ч.		

		Оценочная часть	Задания для оценивания освоения материала теоретической части: тестовые задания с одиночным ответом – 27 шт., с множественным выбором и/или на сопоставление и/или на установление последовательности – 7 шт.	45 заданий - 1 ак. ч. (по 1 мин. на 1 зад.)	27 мин.	1,25 ак. ч. (60 мин.)	
				20 заданий -1 ак. ч. (по 2,25 мин. на 1 зад.)	16 мин.		
			Задание 1: Составить и выполнить комплекс МФР+ мобилизационные упражнения (выбрать один из регионов: грудной отдел позвоночника, нижних конечностей, верхних конечностей). Прикрепить комплекс мобилизационных упражнений и видео-выполнение упражнений МФР+ мобилизационные упражнения к заданию.	1 задание- 0,25 ак. часа	0,25 ак. часа		
3.	Раздел 3. «Идеальный вес. Идеальная фигура»	Теоретическая часть	Видеолекция: «Идеальный вес. Идеальная фигура». https://vkvideo.ru/video-229035325_456239373?list=ln-QS7ls0ovu4sH944Vcj	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., у-3.; УК -7.3.1./ н-1., н-2., н-3.)
			Теоретический материал к видеолекции (конспект и презентация)	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.		
			Теоретический материал к разделу: 1. Цифровая реальность: как мобильные фитнес-приложения повышают качество жизни с 52-55. Поддубная, Т.Н. Цифровая реальность: как мобильные фитнес-приложения повышают качество жизни / Т. Н. Поддубная, Т. N. Poddubnaya // Компетентность/Competency (Russia). — 2024. — № 5. — С. 52-55. — ISSN 1993-8780. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://reader.lanbook.com/journalArticle/1194335	10 стр. текста – 1 ак. ч.			

		2. Глава 2. Виды оздоровительной физической культуры и их общая характеристика. - С.- 28-34 Векилян, К. М. Оздоровительная физическая культура в системе здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / К. М. Векилян, В. Г. Дьяков, Т. Н. Власова. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2021. — 72 с. — ISBN 978-5-4479-0325-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/339251 3. Глава 1. Нутрициология наука о питании. - С.-7-11 Нутрициология : учебное пособие / И. В. Якушкин, А. К. Бердова, М. В. Заболотных, Е. В. Корниенко. — Омск : Омский ГАУ, 2019. — 50 с. — ISBN 978-5-89764-767-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/197812				
	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. Калиперометрия определние % жира и мышц - 9 мин https://rutube.ru/video/cd24f61256c223bee3d1217b2f6c1aa4/?r=plwd 2. Расчет индекса массы тела -5 мин https://rutube.ru/video/a9aafbd770e0e987ff4e6b6165174980 3. Ходьба дома для снижения веса-31 мин. https://rutube.ru/video/030830630e4d8cf589f08f533786470c	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч.		
		Практический материал к разделу: 1. Раздел 1.4 Методика измерения крепости телосложения. - С.-18-28 «Каравацкая, Н. А. Методика оценки состояния здоровья студентов в условиях занятий физической культурой в вузах : учебно-методическое пособие / Н. А. Каравацкая, А. А. Щепелев, Е. Е. Пастушенко. — Москва : МГИК, 2024. — 108 с. — ISBN 978-5-94778-652-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/426539 2. Ожирение – базовый курс для врачей терапевтического профиля.- С.- 38-42 Ожирение – базовый курс для врачей терапевтического профиля : учебно-	10 стр. текста – 1 ак. ч.	1 ак.ч.		

			методическое пособие / С. В. Недогода, А. С. Саласюк, И. Н. Барыкина [и др.]. — Волгоград : ВолгГМУ, 2023. — 72 с. — ISBN 978-5-9652-0948-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/418958 Режим доступа: для авториз. пользователей. https://reader.lanbook.com/book/418958?lms=24f11e05a27d6f6fc73e7f6a53b30c30				
		Оценочная часть	Тестовые задания для оценивания освоения практической и теоретической частей материала: тестовые задания с одиночным ответом – 18 шт., с множественным выбором и/или на сопоставление и/или на установление последовательности -11 шт.	45 заданий - 1 ак. ч. (по 1 мин. на 1 зад.) 20 заданий - 1 ак. ч. (по 2,25 мин. на 1 зад.)	18 мин 25 мин	1,25 ак. ч. (69 мин)	
			Задание 1. Выполнить антропометрические измерения следующих показателей: рост, вес, индекс массы тела (ИМТ), соотношения талии к бедрам, прикрепить таблицу с результатами измерений и расчетами. Задание 2. Составить, выполнить и записать на видео комплекс упражнений для снижения массы тела.	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 -21 шт.	20 заданий -1 ак. ч. (по 2,25 мин. на 1 зад.)	1 ак. ч.	(УК-6.3.1./н-1.,н-3.; УК-7.1.1./з-1, з-2; УК-7.2.1./у-1. -2., у- 3.; УК -7.3.1./ н-1., н-2., н-3.)
Итого:						24 ак. ч.

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

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова