

**Технологическая карта электронного учебного курса для организации самостоятельной работы обучающихся
при освоении дисциплины «Физическая подготовка (элективные модули)» (3 семестр)
по образовательной программе 31.05.03 Стоматология, направленность (профиль) Стоматология
(уровень специалитета), форма обучения очная на 2025-2026 учебный год**

ЭУК 3. Оздоровительные системы и технологии.

№	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. «Применение элементов в йоги в двигательной активности человека».	Теоретическая часть	Видеолекция: «Применение элементов йоги в двигательной активности человека». https://vkvideo.ru/video-229035325_456239164?list=ln-xW9tlylkU8u69kphu1	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
			Теоретический материал к видеолекции (конспект и презентация)	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.		
			Теоретический материал к разделу: 1. Глава 2. Дыхание в оздоровительной йоге. – С.- 9-16 Оздоровительная йога: учебное пособие / составители Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. — Ставрополь: СКФУ, 2017. — 136 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://reader.lanbook.com/book/155510?lms=f61875208a947e82e0b4a0ea04741f4a 2. Глава 2. Позы. - С.-10-25. Поздеева, Е. А. Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий: учебное пособие / Е. А. Поздеева. — Омск: СибГУФК, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-91930-092-2. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118602	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.	0,5 ак. ч.	3 ак. ч.	требований рынка труда; опытом действий в условиях 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.
			Гиперссылки на сторонний видеоконтент – видеоролики: 1. Техника выполнения разминочного комплекса «Сурья намаскар» -6 мин. https://rutube.ru/video/d24c24a50e056e533e375dd35a042afa/?r=wd 2. Асаны стоя. Техника выполнения -12 мин https://rutube.ru/video/2c5889bcc17f3f4e5cf7ae206c267d83/?r=wd https://rutube.ru/video/7f245c3a771385b8cd1f1899826b4928/ 3. Асаны сидя -18 мин. https://rutube.ru/video/cf6d837ad314ec91cf4d1c53b9449d6b/?r=wd 4. Легкий комплекс йоги – 22 мин. https://rutube.ru/video/e156cdfc7b6c6a48498ed5ace20849f1/?r=wd 5. Комплекс для развития координации – 14 мин. https://rutube.ru/video/4e1c1bc465d88e4ef5b18b6d2771ad24/?r=wd 6. Дыхание в йоге – 7 мин. https://rutube.ru/video/9ca9a81139c5b3100b14660e733ceb2f/?r=wd	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч.		
			Практический материал к разделу: 1. Глава 8. Асаны (позы) из положения, стоя на коленях. – С.-88-100 Оздоровительная йога: учебное пособие / составители Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. — Ставрополь: СКФУ, 2017. — 136 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://reader.lanbook.com/book/155510?lms=467758854009450b6725812730e394eb 2. Глава 3.2. Основные дыхательные упражнения гимнастики Хатха-йога, рекомендуемые к применению на занятиях по физическому воспитанию в вузе. - С. -73-76 Постол, О. Л. Использование гимнастики Хатха-йога на занятиях по физическому воспитанию в транспортном вузе : учебно-методическое пособие / О. Л. Постол. — Москва : РУТ (МИИТ), 2022. — 87 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://reader.lanbook.com/book/367562?lms=9eb9855b09ddb290c977392e6552291c	10 стр. текста – 1 ак. ч.	1,5 ак. ч.		УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания. /з-1. Обладает знаниями о воздействии физических упражнений,

		Оценочная часть	Задания для оценивания освоения материала теоретической и практической частей материала: тестовые задания с одиночным ответом - 18 шт., с множественным выбором -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. 27,5 мин.	1,5 ак. ч. (68 мин.)	природных факторов и гигиенических мер на организм человека. УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. /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
			Задание 1: Составить и выполнить последовательность асан йоги для всего тела. Прикрепить видео-выполнение упражнений к заданию. Задание 2: Составить и выполнить комплекс дыхательных упражнений. Прикрепить видео-выполнение упражнений к заданию.	1 задание- 0,25 ак. часа	0,5 ак. часа		

							нагрузок. УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. /н-1. Имеет навык (опыт деятельности) организации деятельности по формированию здорового образа жизни; /н-3. Владеет приемами составления комплексов упражнений, направленных на развитие ключевых физических качеств.
2.	Раздел 2. «Физическое воспитание лиц с ограниченными возможностями»	Теоретическая часть	Видеолекция: «Физическое воспитание лиц с ограниченными возможностями здоровья на инклюзивной основе» https://vkvideo.ru/video-229035325_456239415?list=ln-XYlb1OA4iW8Lg0q5bZ	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 (презентация) Дополнительная презентация: (представлена ссылкой) https://ppt-online.org/162950?ysclid=mbf0ioaohx423272974	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.		

	нными возможно стями здоровья на инклюзив ной основе»		Теоретический материал к разделу: 1. Социальная инклюзия: теоретические и прикладные аспекты (Социальная инклюзия: теоретические и прикладные аспекты : монография / Е. Ю. Капустина, А. С. Лопухина, И. А. Макеева [и др.]. — Вологда : ВолГУ, 2020. — ISBN 978-5-87851-906-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — С. 126-147 https://reader.lanbook.com/book/366698#3 2. Инклюзивное образование в физической культуре и спорте (Инклюзивное образование в физической культуре и спорте : учебное пособие / Мельникова, А. Ю. , Таламова [и др.]. — Омск : СибГУФК, 2023. — ISBN 978-5-91302-28-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/398723 (дата обращения: 31.05.2025). С. 41-75 https://reader.lanbook.com/book/398723#3	10 стр. текста – 1 ак. ч.			
		Практическая часть	Гиперссылка на сторонний видеоконтент – видеоролик : 1. Урок адаптивной физической культуры – 40 мин https://ya.ru/video/preview/12688930134280033569 2. Баскетбол на колясках – 14 мин https://ya.ru/video/preview/1315894846573407944 3. Баскетбол на колясках - 19 мин https://ya.ru/video/preview/9804070404841015349 4. Теннис на колясках – 15 мин https://ya.ru/video/preview/14242873774931636449 5. Танцы на колясках – 20 мин https://ya.ru/video/preview/9241418218286633359	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.	3 ак. ч.	
			Практический материал к разделу: 1. Инклюзивная практика в высшей школе : учебно-методическое пособие / А. И. Ахметзянова, Т. В. Артемьева, А. Т. Курбанова, И. А. Нигматуллина. — Казань : КФУ, 2015. — ISBN 978-5-00019-425-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/72802 (дата обращения: 31.05.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 223.). С. 6-26 https://reader.lanbook.com/book/72802#223		1 ак. ч.		

		Оценочная часть	Задания для оценивания освоения материала теоретической части: тестовые задания с одиночным ответом – 30 шт., с множественным выбором – 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.)	30 мин. 36 мин.	1,5 ак. ч. (66 мин.)	
3.	Раздел 3. «Стретчинг в самостоятельных занятиях человека».	Теоретическая часть	Видеолекция: «Стретчинг в самостоятельных занятиях человека». https://vkvideo.ru/video-229035325_456239165?list=ln-xZO350zFZ7MG0YZfz8	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-1.,у-3.; УК -7.3.1./ н-1, н-3.)
			Теоретический материал к видеолекции (конспект и презентация)	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.		
			Теоретический материал к разделу: 1. Раздел 6. Особенности методики занятий стретчингом.- С.-12-23 Калинкина, Е. В. Упражнения на растяжку (стретчинг) на занятиях физической культурой в ВУЗе: учебно-методическое пособие / Е. В. Калинкина. — Самара : ПГУТИ, 2022. — 25 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/411401/ 2. Глава 3.3. Пилатес. Стретчинг. Калланетика. Йога, её разновидности.- С.-37-59 Гапоненко, А. Ю. Фитнес : учебно-методическое пособие / А. Ю. Гапоненко, Т. А. Михайлова, Н. С. Рыжова. — Кемерово : КемГУ, 2024. — 171 с. — ISBN 978-5-8353-3163-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://reader.lanbook.com/book/451799	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.	0,5 ак. ч.	3 ак. ч.	
			Гиперссылки на сторонний видеоконтент – видеоролики: 1. Комфортная растяжка на все тело. Упражнения для гибкости и лёгкости - 45 мин https://rutube.ru/video/563267ab223a61cf2569e97798f12d50/?r=wd 2. Приятная растяжка на все тело - 25 мин https://rutube.ru/video/bf309b93aa24ccb2b8a333c26bb20cdd/?r=wd 3. Мягкая растяжка на все тело. Тренировка дома - 25 мин https://rutube.ru/video/83004f0b8d29c9d3ad48c4d0bef61444/?r=wd	1 ед. – 1 ак. ч.	1,5 ак. ч.		
			Практический материал к разделу: 1.Примерный комплекс упражнений стретчинга.- С.- 47-48 Иванюта, А. И. Здоровое поколение – сильный регион : учебно-методическое пособие / А. И. Иванюта, Е. И. Емельянов, А. Ю. Костарев. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2017. — 133 с. — ISBN 978-5-906958-16-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/105310 2.Выполните задания к темам: 4,5,6 Тема 4. Статический стретчинг- С. -15-17 Тема 5. Динамический стретчинг.- С.-17-19 Тема 6. Баллистический стретчинг.-С.- 19-21 Ермакова, М. А. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов : учебное пособие / М. А. Ермакова, С. И. Матявина, Я. П. Мелихов. — Оренбург : ОрГМУ, 2022. — 83 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/340520	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 – 6 шт., с множественным выбором -17 шт.	45 заданий - 1 ак. ч. <i>(по 1 мин. на 1 зад.)</i>	6 мин	1 ак. ч.	
			Задание 1: Составить и выполнить комплекс упражнений стретчинга избирательной направленности. Прикрепить видео-выполнение упражнений к заданию. Задание 2: Составить и выполнить комплекс упражнений стретчинга смешанной направленности. Прикрепить видео-выполнение упражнений к заданию.	20 заданий - 1 ак. ч. <i>(по 2,25 мин. на 1 зад.)</i>	38,25 мин		
				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 - 21 шт.	20 заданий -1 ак. ч. <i>(по 2,25 мин. на 1 зад.)</i>	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., у-2, у-3.; УК -7.3.1./ н-1., н-2., 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