

**Технологическая карта электронного учебного курса для организации самостоятельной работы обучающихся
при освоении дисциплины «Физическая подготовка (элективные модули)» (5 семестр)
по образовательной программе 06.03.01 Биология, направленность (профиль) Биохимия/Генетика
(бакалавриат), 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.
			Теоретический материал к видеолекции (конспект и презентация)	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.		/ з-1. Знает влияние физических упражнений, сил природной среды, гигиенических факторов на организм человека /з-2. Знает метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы
			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.			УК-7.2.1 Умеет

		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				подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.
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.	/у-1. Умеет использовать средства физической культуры в регулировании умственной и психофизической работоспособности УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
	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.			/н-1. Имеет навык (опыт деятельности) организации по формированию здорового образа жизни

			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				/н-2. Имеет навык (опыт деятельности) составления комплексов упражнений для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности /н-3. Имеет навык (опыт деятельности) оценки морфофункционального статуса организма человека для коррекции своего состояния.
		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»	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч.	4 ак. ч.	(УК-7.1.1./ з-2;УК-7.2.1./у-1; УК -7.3.1./ н-1, н-2, н-3)
			Теоретический материал к видеолекции (презентации и текст)	1 ед. – 1 ак. ч.	3 ак. ч.		

	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.- 8мин https://rutube.ru/video/bda2c19fc786d72630d1e548cb2d40f8/?r=wd 3.Разминка перед бегом -12мин https://rutube.ru/video/d03ed4255ca9fbd014f5e53c982ae9d8/?r=wd 4.Силовая подготовка бегуна в домашних условиях.-11мин https://rutube.ru/video/ead0dd010c3eb376af6d1f1935f977c2/?r=wd 5.Тренировка для развития выносливости в беге. -11мин 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-7.1.1.3-2;УК-7.2.1./у-1; УК -7.3.1./н-1, н-2, н-3)
			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.		(УК-7.1.1./ з-2;УК-7.2.1./у-1; 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

физической культуры и здоровья



С.Ю. Максимова