

**Технологическая карта электронного учебного курса для организации самостоятельной работы обучающихся
при освоении дисциплины «Физическая подготовка (элективные модули)» (6 семестр)
по образовательной программе 39.03.02 Социальная работа, направленность (профиль) Медико-социальная работа с населением
(бакалавриат), форма обучения очная на 2025-2026 учебный год**

ЭУК 6. «Профессионально-прикладная физическая подготовка врача»

№	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. «Профессиональная патология и заболеваемость врачей»	Теоретическая часть	Видеолекция: «Профессиональная патология и заболеваемость врачей»	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч.	3 ак. ч.	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
			Теоретический материал к видеолекции (презентация)	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.		
			Теоретический материал к разделу: 1. Ключевые аспекты рисков в профессиональной деятельности медицинских работников / Н. И. Шулакова, N. I. Shulakova, A. B. Тутельян [и др.] // Анализ риска здоровью. – 2024. – № 2. – С. 185-195. – ISSN 2308-1155. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/360722 (дата обращения: 20.06.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Раздел 5.1. Профессиональные заболевания. - С.72-75 Виноградов, К. А. Общественное здоровье и методы его оценки: учебное	10 стр. текста – 1 ак. ч.			

			пособие / К. А. Виноградов, А. Н. Наркевич, К. В. Шадрин. — Красноярск : КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, 2018. — 117 с. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/131477 (дата обращения: 24.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.				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.
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.			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;
	Гиперссылки на сторонний видеоконтент – видеоролики: 1. Как улучшить Зрение. Зарядка для глаз. Тренажер Онлайн -5 мин https://rutube.ru/video/7f655eaf7de7d5afa9f0d6c3f91489a5/ 2. Жданов В.Г. Лучшие упражнения для глаз -20 мин https://rutube.ru/video/f59b0b3b10c4dbc49f90403b83b2c976/ 3. Гимнастика при стенозирующем лигаментите (болезнь Нотта) -10 мин https://rutube.ru/video/54b6262dcf7bab50c8eaae44523e7bd4/ 4. 12 упражнений для позвоночника «крокодил» -5 мин https://rutube.ru/video/b3fdb2afb8d00c2bc07513de7ba96521/ 5. Упражнения при остеохондрозе грудного отдела позвоночника -10 мин https://rutube.ru/video/38cbe65a2fbf0b08a128c56d1b8c6ae5/ 6. Упражнения для здорового позвоночника и осанки А. Кибзий -40 мин https://rutube.ru/video/7f245c3a771385b8cd1f1899826b4928/ 7. Гимнастика для глаз -3 мин https://disk.yandex.ru/client/disk/Почтовые%20вложения?idApp=client&dialog=slider&idDialog=%2Fdisk%2FПочтовые%20вложения%2F2135bb6a-2357-4c61-b47b-00f7a44ede47.MP4	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.				
	Практический материал к разделу: 1. Глава 3.3. Фитбол. Упражнения на фитболах Профессионально-прикладная физическая культура в системе физического воспитания студентов : учебное пособие / О. А. Голубина, А. В. Кочнев, М. П. Лебедева [и др.]. — Архангельск : САФУ, 2021. —С.77-90 . — ISBN 978-5-261-01518-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/226868	10 стр. текста – 1 ак. ч.					

		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. 25 мин.	2 ак. ч. (90 мин.)	н-2. Имеет навык по оценке функционального статуса, необходимого для эффективной реализации профессиональной деятельности врача; н-3. Владеет приемами составления комплексов упражнений, направленных на развитие ключевых физических качеств
			Задание 1: Составить и выполнить комплекс упражнений при астенопии. Прикрепить видео-выполнение упражнений к заданию. Задание 2: Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения мобильности в тазобедренных суставах. Прикрепить видео-выполнение упражнений к заданию. Задание 3: Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения мобильности в грудном отделе позвоночника. Прикрепить видео-выполнение упражнений к заданию. Задание 4: Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики координаторных неврозов. Прикрепить видео-выполнение упражнений к заданию.	1 задание- 0,25 ак. часа	1 ак. часа		
2.	Раздел 2. «Возможности использования	Теоретическая часть	Видеолекция: «Возможности использования оздоровительных и реабилитационных физических упражнений в профессиональной деятельности врача» Теоретический материал к видеолекции (презентации и текст)	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч.	4 ак. ч.	УК-7.2.1/у-1; УК-7.2.1/у-2; УК-7.2.1/у-3; УК-7.3.1/н-1; УК-
				1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.		

оздоровительных и реабилитационных физических упражнений в профессиональной деятельности врача»		Теоретический материал к разделу: 1. Физическое воспитание студентов - С.223-237. Гилев Г.А., Каткова А.М. Физическое воспитание студентов / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : МПГУ, 2018. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107383 2. Современные проблемы физической реабилитации - С. 78-100. Хорошева Т. А., Популо Г. М. Современные проблемы физической реабилитации»: учебно-методическое пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо. — Тольятти : ТГУ, 2019. — ISBN 978-5-8259-1260-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140092	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак.ч		7.3.1/н-2; УК-7.3.1/н-3
	Практическая часть	Гиперссылка на сторонний видеоконтент – видеоролик : 1. Суставная гимнастика доктора Бубновского – 57 мин. https://yandex.ru/video/preview/18286774121883240498 2. Шейная гимнастика В.И. Дикуля – 15 мин. https://ok.ru/video/86506277433 3. Комплекс по В.И. Дикулю – 27 мин. https://yandex.ru/video/preview/4373462079519002924	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч.	3 ак. ч.	
		Практический материал к разделу: <i>Основы лечебной физической культуры. Кинезореабилитация. Сборник комплексов лечебной гимнастики.</i> Коришунов О. И., Ткаченко С. А. Основы лечебной физической культуры. Кинезореабилитация. Сборник комплексов лечебной гимнастики» (Коришунов, О. И. Основы лечебной физической культуры. Кинезореабилитация. Сборник комплексов лечебной гимнастики : учебное пособие для СПО / О. И. Коришунов, С. А. Ткаченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — С.242-317. ISBN 978-5-507-49693-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/428012	10 стр. текста – 1 ак. ч.	2 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.	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-7.2.1/у-1; УК-7.2.1/у-2; УК-7.2.1/у-3; УК-7.3.1/н-1; УК-7.3.1/н-2; УК-7.3.1/н-3
Итого:					17 ак. ч.		

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

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова