

Технологическая карта электронного учебного курса для организации самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины «Физическая подготовка (элективные модули)» (5 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 5. «Готов к труду и обороне!»

№	Наименование раздела СРО	Части раздела	Структурные элементы частей раздела	Нормирование трудоемкости элементов	Кол-во академических часов на освоение элемента	Итого кол-во академических 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-7.2.1 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
			Теоретический материал к видеолекции (конспект и презентация)	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.		
			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 3. Глава 2 Испытания комплекса ГТО для студентов, п. 2.6-2.8, — С. 47-62.	10 стр. текста – 1 ак. ч.			

	<p>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</p>				уровня организма. у-2. Умеет организовывать мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни;
Практическая часть	<p>Файл «Организационно-методические рекомендации к освоению практического материала и выполнению заданий»</p>	10 стр. текста – 1 ак. ч.	0,5 ак. ч.	3,5 ак. ч.	у-3. Умеет дозировать и контролировать интенсивность физических нагрузок.
	<p>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 https://www.yandex.ru/video/preview/234549498435127095</p>	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч.		УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	<p>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. Лобачевского, 2023. — 45 с. https://reader.lanbook.com/book/431465#3</p>	10 стр. текста – 1 ак. ч.	2,0 ак. ч.		/н-1. Обладает навыками разработки комплексов утренней гигиенической и производственной гимнастики; н-2. Имеет навык по оценке функционального статуса, необходимого для

			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				эффективной реализации профессиональной деятельности в области фармации; н-3. Владеет приемами составления комплексов упражнений, направленных на развитие ключевых физических качеств
		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 норматива на выносливость»	Теоретическая часть	Видеолекция: «Основы подготовки к сдаче норматива на выносливость»	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-7.3.1/н-2; УК-7.3.1/н-3
		Теоретический материал к видеолекции (презентации и текст)	1 ед. – 1 ак. ч.	3 ак. ч.			
		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	1 ед. – 1 ак. ч.				

		<p>доступа: для авториз. пользователей.</p> <p>2. Глава 4. 4.5. Тренировка в беге (мужчины) - С.135-149.</p> <p>4.6.Тренировка в беге (женщины) – С.150-163.</p> <p>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.</p>				
	Практическая часть	<p>Файл «Организационно-методические рекомендации к освоению практического материала и выполнению заданий»</p>	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч.	2,7 ак. ч.	
<p>Гиперссылка на сторонний видеоконтент – видеоролик :</p> <p>1.Тренировка общей выносливости. Как её развивать.- 10 мин https://rutube.ru/video/c9a83e67f36f19d7fa9ba2a28fdcaa87/?r=wd</p> <p>2.Тренировка для стопы и баланса. Специальные упражнения для улучшения техники бега.- 8мин https://rutube.ru/video/bda2c19fc786d72630d1e548cb2d40f8/?r=wd</p> <p>3.Разминка перед бегом -12мин https://rutube.ru/video/d03ed4255ca9fbd014f5e53c982ae9d8/?r=wd</p> <p>4.Силовая подготовка бегуна в домашних условиях.-11мин https://rutube.ru/video/ead0dd010c3eb376af6d1f1935f977c2/?r=wd</p> <p>5.Тренировка для развития выносливости в беге. -11мин https://rutube.ru/video/5b1ed43586281ae364d791bdb6509d78/?r=wd</p>		1 ед. – 1 ак. ч.	1,7 ак. ч.			
<p>Практический материал к разделу:</p> <p>1. Глава 2.4. Бег кроссовый. – С.34.</p> <p>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</p>						

		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-7.2.1/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
			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 : учебно-методическое пособие / Т. А. Омельченко, Т. В. Лепилина. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2021. — 114 с. — Текст :	10 стр. текста – 1 ак. ч.			

		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. Гриднев, 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	<p>Тестовые задания для оценивания освоения практической и теоретической частей материала: тестовые задания с одиночным ответом –14 шт., с множественным выбором – 8 шт.</p>	<p>45 заданий - 1 ак. ч. (по 1 мин. на 1 зад.)</p> <p>20 заданий - 1 ак. ч. (по 2,25 мин. на 1 зад.)</p>	<p>14 мин</p> <p>18 мин</p>	<p>1 ак. ч. (77 мин)</p>	
			<p>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.</p> <p>Задание 2: Составить комплекс упражнений для улучшения гибкости и подвижности в тазобедренных суставах и улучшения эластичности мышц спины и задней поверхности ног.</p>	<p>1 задание- 0,25 ак. часа</p>	<p>0,5 ак. часа</p>		
4.	Контрольный раздел		<p>Сводные тестовые задания: с множественным выбором и/или на сопоставление и/или на установление последовательности -20 шт.</p>	<p>20 заданий - 1 ак. ч. (по 2,25 мин. на 1 зад.)</p>	<p>1 ак. ч.</p>		<p>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</p>
						Итого:	24 ак. ч.

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

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова

