

Технологическая карта электронного учебного курса для организации самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся 2025 года поступления (1 семестр) по образовательной программе 31.05.02 Педиатрия (специалитет), форма обучения очная на 2025-2026 учебный год
ЭУК 1. «Двигательный режим различных возрастных категорий населения»

№	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
2.	Раздел 1. «Оптимизация физической активности населения»	Теоретическая часть	Видеолекция: «Оптимизация физической активности населения».	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак.ч.	2 ак.ч.	УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания. / з-1. Знает влияние физических упражнений, сил природной среды, гигиенических факторов на организм человека. з-2. Знает методы строго регламентированного упражнения УК-7.2.1 Умеет подбирать и применять методы и
			Теоретический материал к разделу 1. Мандриков В. Б., Ушакова И. А., Замятина Н. В., Голубин С. А. Занятия лекционного типа по дисциплине «Физическая культура и спорт»: В 2 частях. Часть 2. Стр. 126-148 https://reader.lanbook.com/book/338297#148 2. Проведение гигиенического обучения и воспитания населения. Формирование здорового образа жизни населения. Организация и проведение работы в центрах медицинской профилактики. Стр. 186-	10 стр. текста – 1 ак. ч.	1 ак.ч.		

		200. Мисетова Е. Н. Профилактическая деятельность. Курс лекций: Учебное пособие для СПО. Издательство "Лань" (СПО) https://reader.lanbook.com/book/360533#204				средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. / у-1. Умеет
Практическая часть	Материалы для работы при освоении практической части и реализации контрольного раздела: 1. Материал для расчета собственного уровня анаэробного порога. 2. Материал для построения оздоровительной тренировки. 3. Основы построения тренировки. Стр. 70-80 Степанова, Т. А. Фитнес в системе физического воспитания: учебное пособие / Т. А. Степанова, Т. Г. Ефремова. — Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2022 — Часть 1 : Общие методические принципы тренировки — 2022. — 176 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/293624 4. Коэффициент физической активности https://mhlife.ru/fitness/motion/pal.html 5. Порог анаэробного обмена. https://get.run/info/trenirovki/pano/	10 стр. текста – 1 ак. ч.	3 ак.ч.	3 ак.ч.	использовать средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния организма; у-3. Умеет регулировать объем и нормировать физические нагрузки. УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры	
Оценочная часть	Задания для оценивания освоения материала теоретической части: тестовые задания с одиночным ответом - 16 шт., с множественным выбором и/или на сопоставление и/или на установление последовательности - 10 шт.	45 заданий - 1 ак. ч. (по 1 мин. на 1 зад.) 20 заданий - 1 ак. ч. (по 2,25 мин. на	16 мин. 22,5 мин	1,5 ак. ч.	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. / н-3. Владеет навыком составления комплексов упражнений развития основных физических качеств	

				1 зад.)			
			Задание 1: Произвести расчет собственного среднего коэффициента физической активности (КФА) в недельном цикле с использованием отношения количественного показателя временных затрат к уровню обмена веществ во время двигательной деятельности, приведенного в таблице расчета КФА. Прикрепить расчет к заданию. Задание 2: Определить собственный порог аэробной выносливости. Составить собственную программу двигательной активности на неделю с учетом возраста на данный момент, степени физической подготовленности, не превышая порог аэробной выносливости. Прикрепить программу к заданию.	1 задание -0,25 ак. часа	0,5 ак.ч		
2.	Раздел 2. «Двигательный режим и физическое здоровье в геронтологии»	Теоретическая часть	Видеолекция: «Двигательный режим и физическое здоровье в геронтологии» Теоретический материал к разделу: 1. Пункт 5. Геронтологические особенности в назначении двигательного режима. - С.145-149. Мандриков В. Б., Ушакова И. А., Замятина Н. В., Голубин С. А. Занятия лекционного типа по дисциплине «Физическая культура и спорт»: В 2 частях. Часть 2. -248с. https://reader.lanbook.com/book/338297#148 2. Формы физической активности, рекомендуемые лицам старшего возраста при различных нарушениях здоровья – Стр. 238-278. Герокинезиология. Наука об активном долголетии [Электронный	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак.ч	2 ак. ч.	УК 7.1.1./ з-1; з-2; УК 7.2.1./ у-2; УК 7.3.1. /н-3.
				10 стр. текста – 1 ак. ч.	1 ак.ч.		

			ресурс] / Осинский В.; пер. с польск. В.И. Лях. - Москва : Спорт, 2021. - 312 с. Режим доступа: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225466.html				
		Практическая часть	Файл «Материалы для работы при освоении практической части»	10 стр. текста – 1 ак. ч.	1 ак.ч	3 ак.ч.	
			Практический материал к разделу: Гиперссылка на сторонний видеоконтент – видеоролик: 1. Видео лекция: «Физическая активность в пожилом возрасте» (Н.Б. Ярославцева, 11 мин.) https://yandex.ru/video/preview/1655581565583634158 2. Принципы подбора упражнений и проведения занятий с пожилыми людьми. - С.-58-62. Глава 3. Особенности разработки и реализации программ физической активности для пожилых людей. Герокинезиология. Наука об активном долголетии [Электронный ресурс] / Осинский В.; пер. с польск. В.И. Лях. - Москва : Спорт, 2021. -312 с. Режим доступа: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225466.html 3. Дозирование физической нагрузки с.26-31 Зайцева, Г. А. Физическая культура: оптимальная двигательная активность : учебно-методическое пособие / Г. А. Зайцева. — Москва : МИСИС, 2017. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/108073	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.		

		Оценочная часть	1. Задания для оценивания освоения материала теоретической части: тестовые задания с одиночным ответом – 17 шт., с множественным выбором и/или на сопоставление и/или на установление последовательности - 10 шт.	45 заданий - 1 ак. ч. (по 1 мин. на 1 зад.)	17 мин	1,5 ак.ч.	
				20 заданий -1 ак. ч. (по 2,25 мин. на 1 зад.)	20 мин		
			Задание 1: Составить программу двигательной активности на неделю для возрастной категории 65+. Прикрепить программу к заданию.	1 задание -0,25 ак. часа	0,25 ак. часа		
3		Контрольный раздел	Задания для оценивания освоения материала теоретической части: тестовые задания с одиночным ответом - 3 шт., с множественным выбором и/или на сопоставление и/или на установление последовательности - 20 шт.	20 заданий -1 ак. ч. (по 2,25 мин. на 1 зад.)	1 ак. ч.		УК 7.1.1./ з-1; з-2; УК 7.2.1./ у-2; УК 7.3.1. /н-3.
Итого:					14 часов		

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

Заведующий кафедрой

С.Ю. Максимова