

**Технологическая карта электронного учебного курса для организации самостоятельной работы обучающихся
при освоении дисциплины «Физическая подготовка (элективные модули)» (6 семестр)
по образовательной программе 31.05.03 Стоматология, направленность (профиль) Стоматология
(уровень специалитета),, форма обучения очная на 2025-2026 учебный год**

ЭУК 6. «Профессионально-прикладная физическая подготовка биолога»

№	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» https://vkvideo.ru/video-229035325_456239163?list=ln-QYEtVJzkKoeoCxRF10	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 требований рынка труда; опытом действий в условиях
			Теоретический материал к видеолекции (презентация)	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.		
			Теоретический материал к разделу: 1. Организация рабочего места. Безопасность труда стоматолога/ Мажаров В.Н. Управленческая деятельность в стоматологии : учебное пособие / В. Н. Мажаров, Н. И. Ивенский, А. Н. Бражникова [и др.]. — Ставрополь : СтГМУ, 2023. —С.80-85. — ISBN 978-5-89822-768-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/399845 2. Раздел 5.1. Профессиональные заболевания.- С.72-75 Виноградов, К. А. Общественное здоровье и методы его оценки: учебное пособие / К. А. Виноградов, А. Н. Наркевич, К. В. Шадрин. — Красноярск :	10 стр. текста – 1 ак. ч.			

		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. 3.Файл «Годовой план-график профилактики заболеваний специалистов стоматологического профиля, средствами физической культуры».				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;
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.		/н-2. Владеет навыками оценки функционального состояния для реализации будущей профессиональной деятельности стоматолога;
	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.		/н-3. Владеет навыками использования методик психологической регуляции.	
	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.			УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания. /з-1. Обладает	

		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.)	знаниями о воздействии физических упражнений, природных факторов и гигиенических мер на организм человека; /з-2. Освоил метод стандартизированных упражнений, а также игровые и соревновательные подходы к физической активности.
			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		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 нагрузок. 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; /н-2. Имеет навык по оценке функционального статуса, необходимого для эффективной реализации профессиональной деятельности в
--	--	--	--	--	--	--	---

							области стоматологии; /н-3. Владеет приемами составления комплексов упражнений, направленных на развитие ключевых физических качеств.
2.	Раздел 2. «Возможности использования оздоровительных и реабилитационных физических упражнений в профессиональной деятельности врача»	Теоретическая часть	Видеолекция: «Возможности использования оздоровительных и реабилитационных физических упражнений в профессиональной деятельности врача» https://vkvideo.ru/video-229035325_456239295?list=ln-nFPurQZiU88NQ7UFeD	1 ед. – 1 ак. ч.	1 ак. ч.	4 ак. ч.	(УК-6.3.1./н-2. УК-7.1.1./з-1., з-2; УК-7.2.1./у-2., у-3.; УК -7.3.1./н-1., н-2., н-3.)
			Теоретический материал к видеолекции (презентации и текст)	1 ед. – 1 ак. ч.	2 ак. ч.		
			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		

		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. Комплек 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: Основы лечебной физической культуры. Кинезореабилитация. Сборник комплексов лечебной гимнастики. <i>Кориунов О. И., Ткаченко С. А. Основы лечебной физической культуры. Кинезореабилитация. Сборник комплексов лечебной гимнастики» (Кориунов, О. И. Основы лечебной физической культуры. Кинезореабилитация. Сборник комплексов лечебной гимнастики : учебное пособие для СПО / О. И. Кориунов, 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</i>	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-6.3.1./н-1.,н-2., 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:	17 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