**Технологическая карта электронного учебного курса для организации самостоятельной работы обучающихся**

**при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт», для обучающихся 2025 года поступления (2 семестр)**

**по образовательной программе 33.04.01 Фармация (специалитет), форма обучения очная**

**на 2025-2026 учебный год**

**ЭУК 2. «Медико-биологические основы современной спортивной тренировки»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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.  «Медико-биологические основы современной спортивной тренировки» | Теоретическая часть | Видеолекция: ««Медико-биологические основы современной спортивной тренировки»» | 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 средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.  / у-1. Умеет использовать средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния организма;  у-2. Умеет организовывать деятельность по формированию здорового образа жизни;  у-3. Умеет регулировать объем и нормировать физические нагрузки.  УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  /н-1. Владеет навыком составления утренней гигиенической и производственной гимнастики;  н-2. Владеет навыком оценки физического и функционального состояния организма человека;  н-3. Владеет навыком составления комплексов упражнений развития основных физических качеств |
| Теоретический материал к разделу:  1. Мандриков, В. Б. Занятия лекционного типа по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, обучающихся по специальности «Лечебное дело» В 2 частях Часть 1 : учебное пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. — Волгоград : ВолгГМУ, 2024. — стр. 114-128  — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:  [https://reader.lanbook.com/book/457367#4](https://reader.lanbook.com/book/457367%234) | 10 стр. текста – 1 ак. ч. | 1 ак.ч |
| Практическая часть | 1. Материалы для работы при освоении практической части и реализации контрольного раздела.  Практический материал к разделу:  2. Видео лекция Медико-биологические основы физической культуры и спорта (Брук Т.М., 12 мин.)  <https://rutube.ru/video/f3ad5fa8a48ade315adbef09e08e00c1/?r=plwd>  3. Технология построения спортивной тренировки в структуре различных тренировочных циклов.- С. 8-22  Федорова, М. Ю. Спортивная тренировка: теоретические и методические основы : учебное пособие / М. Ю. Федорова, Е. И. Овчинникова. — Чита : ЗабГУ, 2022 — Часть 2 : Методические основы спортивной тренировки — 2022. — стр. 8-71— ISBN 978-5-9293-3009-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/363473> | 10 стр. текста – 1 ак. ч. | 1 ак. ч | 1 ак. ч |
| Оценочная часть | 1. Задания для оценивания освоения материала теоретической части:  тестовые задания с одиночным ответом – ­­­ 10 шт.,  с множественным выбором и/или на сопоставление и/или на установление последовательности -9 шт.,  на верность суждения-1шт. | 45 заданий - 1 ак. ч. *(по 1 мин. на  1 зад.)*  20 заданий - 1 ак. ч. *(по 2,25 мин. на 1 зад.)* | 10 мин  22,5 мин | 1 ак.ч. |
|  |  | Задание 1:  Разработать методический план организации тренировочных нагрузок спортсменов в годичном цикле подготовки. Прикрепить методический план к заданию. | 1 задание-0,25 ак. часа | 0,25 ак.ч. |
| 2. | Контрольный раздел |  | Сводные тестовые задания: 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-1; у-2;у-3  УК 7.3.1. /н-1; н-3 |
|  |  |  |  | Итого: 5 ак. часов | | | |

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

Заведующий кафедрой С.Ю. Максимова