

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.О.02 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки:	19.03.01 Биотехнология
Профиль подготовки:	Производство биофармацевтических препаратов
Форма обучения:	очная

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.1/Зн1 Знать значение физической культуры и спорта в различных сферах жизни.

УК-7.1/Зн2 Иметь представление о здоровом образе жизни и его составляющих.

УК-7.1/Зн3 Знать формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и методы самоконтроля.

УК-7.1/Зн4 Иметь представление о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

УК-7.1/Зн5 Знать средства физической культуры, используемые для регулирования работоспособности.

Уметь:

УК-7.1/Ум1 Уметь планировать индивидуальную недельную двигательную активность.

УК-7.1/Ум2 Уметь составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики и производственной гимнастики.

УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

Знать:

УК-7.2/Зн1 Знать основы планирования индивидуальной двигательной активности

Уметь:

УК-7.2/Ум1 Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности

УК-7.2/Ум2 Уметь планировать индивидуальную недельную двигательную активность

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.3/Зн1 Знать нормы здорового образа жизни

УК-7.3/Зн2 Знать составляющие здорового образа жизни и профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

Уметь:

УК-7.3/Ум1 Уметь применять физические упражнения разной функциональной направленности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

УК-7.3/Ум2 Уметь применять средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни.

Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.О.02 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1.

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы;

Б1.В.ДВ.01.01 Элективная физическая культура и спорт: общая физическая подготовка;

Б1.В.ДВ.01.02 Элективная физическая культура и спорт: оздоровительная физкультура;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

2. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тема 1.1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Значение физической культуры и спорта в различных сферах жизни
Социально-биологические основы физической культуры
Здоровый образ жизни и его составляющие. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями, методы самоконтроля и определения уровня физической подготовленности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Средства физической культуры, используемые для регулирования и оптимизации работоспособности. Индивидуальная двигательная активность.

Объем дисциплины и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Консультации в период теоретического обучения (часы)	Контактные часы на аттестацию в период обучения (часы)	Лекции (часы)	Семинар (часы)	Самостоятельная работа студента (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	72	2	42	16	2	8	16	30	Зачет
Всего	72	2	42	16	2	8	16	30	

Разработчик(и)

Центр физической культуры и здоровья, старший преподаватель Кряклина А. А.