

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический
университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО СПбХФУ Минздрава России)

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Решением совета факультета
промышленной технологии лекарств,
протокол от 21.06.2019 № 9

Проректор по учебной работе
Ю.Г. Ильинова

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Элективная физическая культура и спорт: фитнес»

Дисциплина «Элективная физическая культура и спорт: фитнес» реализуется в рамках образовательной программы высшего образования – 19.03.01 Биотехнология по очной форме обучения на русском языке.

Место дисциплины в образовательной программе:

Дисциплина «Элективная физическая культура и спорт: фитнес» развивает знания, умения и навыки, сформированные у обучающихся по результатам изучения дисциплины «Физическая культура и спорт». «Элективная физическая культура и спорт: фитнес» реализуется в рамках вариативной части дисциплин (модулей) Блока 1, элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

Дисциплина «Элективная физическая культура и спорт: фитнес» направлена на формирование компетенции:

ОК-8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, в части следующих индикаторов ее достижения:

- ОК-8.1 Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
- ОК-8.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
- ОК-8.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Перечень основных разделов дисциплины:

По дисциплине «Элективная физическая культура и спорт: фитнес» проводятся практические занятия, направленные на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, изучение упражнений из таких направлений фитнеса как: аэробика, пилатес, атлетическая (мышечная) гимнастика, функциональный тренинг, круговые и интервальные тренировки, шейпинг, дыхательная и суставная гимнастика, стретчинг.

Общий объем дисциплины – 328 часов.

Правила аттестации по дисциплине.

Текущий контроль по дисциплине «Элективная физическая культура и спорт: фитнес» проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация за каждый семестр освоения дисциплины проводится в виде портфолио, в состав которого включаются все результаты текущего контроля

успеваемости. Завершает портфолио итоговая рефлексивная работа, направленная на самостоятельную оценку индивидуальных учебных достижений обучающегося в рамках дисциплины «Элективная физическая культура и спорт: фитнес».

По результатам освоения дисциплины «Элективная физическая культура и спорт: фитнес» выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Если по итогам проведенной промежуточной аттестации хотя бы одна из компетенций не сформирована на уровне требований к дисциплине (результаты обучающегося не соответствуют критерию сформированности компетенции), обучающемуся выставляется оценка «не зачтено».

Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

1. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Элективная физическая культура и спорт: фитнес» в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО СПХФУ Минздрава России:

Тараканова М.Е. Элективная физическая культура и спорт: фитнес. [Электронный ресурс]: электронный учебно-методический комплекс / М.Е. Тараканова; ФГБОУ ВО СПХФУ Минздрава России. – Санкт-Петербург, [2019]. - Режим доступа: <http://edu.spcru.ru/course/view.php?id=992>

2. Тараканова М. Е. Самостоятельные занятия студентов физической культурой [Электронный ресурс] : методическое пособие для студентов / М. Е. Тараканова ; ГОУ ВПО СПХФА Росздрава.— Электрон. текстовые данные. — Санкт-Петербург : Изд-во СПХФУ, 2006. — 40 с. — Режим доступа: http://lib.pharminnotech.com/cgi-bin/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?&I21DBN=UCH&P21DBN=UCH&C21COM=S&S21ALL=R&MARCID=00001743-SPHFU