

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

Факультет промышленной технологии лекарств

Центр физической культуры и здоровья

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.О.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: 19.03.01 Биотехнология

Профиль подготовки: Производство биофармацевтических препаратов

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Год набора: 2023

Срок получения образования: 4 года

Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.  
в академических часах: 72 ак.ч.

**Разработчики:**

Старший преподаватель центра физической культуры и здоровья Кряклина А. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 10.08.2021 № 736, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по промышленной фармации в области исследований лекарственных средств", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 432н; "Специалист в области биотехнологии биологически активных веществ", утвержден приказом Минтруда России от 22.07.2020 № 441н.

**Согласование и утверждение**

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Центр физической культуры и здоровья	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Тараканова М. Е.	Рассмотрено	18.04.2023, № 10
2	Методическая комиссия УГСН 19.00.00	Председатель методической комиссии/совета	Топкова О. В.	Согласовано	04.05.2023
3	Кафедра биотехнологии	Ответственный за образовательную программу	Топкова О. В.	Согласовано	04.05.2023

**Согласование и утверждение образовательной программы**

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	факультет промышленной технологии лекарств	Декан, руководитель подразделения	Куваева Е. В.	Согласовано	04.05.2023

## 1. 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.

## 2. 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.

### 3. 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	

### 4. Содержание дисциплины

#### 4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Консультации в период теоретического обучения	Контактные часы на аттестацию в период обучения	Лекции	Самостоятельная работа студента	Семинар	Планируемые результаты обучения, соответственные с результатами освоения программы
<b>Раздел 1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

Тема 1.1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	72	16	2	8	30	16
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	<b>16</b>

#### 4.2. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

##### **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.

##### Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Деловая игра
Тест
Доклад, сообщение
Контроль самостоятельной работы

#### 4.3. Содержание занятий семинарского типа.

##### **Очная форма обучения. Консультации в период теоретического обучения (16 ч.)**

##### **Раздел 1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (16 ч.)**

Тема 1.1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (16 ч.)

Для организации и контроля самостоятельной работы обучающихся, а также проведения консультаций применяются информационно-коммуникационные технологии.

#### 4.4. Содержание занятий семинарского типа.

##### **Очная форма обучения. Контактные часы на аттестацию в период обучения (2 ч.)**

##### **Раздел 1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (2 ч.)**

Тема 1.1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (2 ч.)

#### **4.5. Содержание занятий лекционного типа.**

##### **Очная форма обучения. Лекции (8 ч.)**

##### **Раздел 1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (8 ч.)**

Тема 1.1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (8 ч.)

1. Особенности реализации дисциплин по физической культуре и спорту в рамках образовательных программ высшего образования.
2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль..
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура и профессиональная деятельность.

#### **4.6. Содержание занятий семинарского типа.**

##### **Очная форма обучения. Семинар (16 ч.)**

##### **Раздел 1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (16 ч.)**

Тема 1.1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (16 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности при проведении, до и после учебных занятий по физической культуре и спорту в СПХФУ.
2. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
3. Индивидуальный недельный двигательный режим студентов и тренировка отстающих двигательных качеств.
4. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.
5. Освоение методики тестирования для самостоятельного определения и анализа уровня физической подготовленности.

#### **4.7. Содержание самостоятельной работы обучающихся**

##### **Очная форма обучения. Самостоятельная работа студента (30 ч.)**

##### **Раздел 1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (30 ч.)**

Тема 1.1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (30 ч.)

В рамках дисциплины студент на основании изученных теоретических материалов и литературных источников должен выполнить следующие практические задания:

- Составить индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики;
  - Составить индивидуальный комплекс производственной гимнастики
  - Заполнить дневник самоконтроля по индивидуальному двигательному режиму;
  - Составить комплекс недельной индивидуальной двигательной активности;
  - Составить программу самостоятельных занятий избранным видом двигательной активности.
- Подготовка к промежуточной аттестации.

#### **5. Порядок проведения промежуточной аттестации**

*Промежуточная аттестация: Зачет, Первый семестр.*

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета.

Порядок проведения зачета:

1. Зачет проводится в период теоретического обучения. Не допускается проведение зачета на

последних аудиторных занятиях.

2. Преподаватель принимает зачет только при наличии ведомости и надлежащим образом оформленной зачетной книжки.

3. Результат зачета объявляется студенту непосредственно после его сдачи, затем выставляется в ведомость и зачетную книжку студента. Положительная оценка заносится в ведомость и зачетную книжку, неудовлетворительная оценка проставляется только в ведомости. В случае неявки студента для сдачи зачета в ведомости вместо оценки делается запись «не явился».

Промежуточная аттестация проводится в виде защиты портфолио, в состав которого включаются все работы, выполненные обучающимся в ходе изучения дисциплины. Завершает портфолио итоговая рефлексивная работа, направленная на переосмысление и оценку содержания дисциплины «Физическая культура и спорт» и реализованной в его рамках учебной деятельности.

Портфолио студента оценивается в категориях «зачтено - не зачтено». Оценка "зачтено" выставляется при соблюдении студентом требований ко всем элементам портфолио.

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

## **6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **6.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### *Основная литература*

1. Витун,, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е. В. Витун,, В. Г. Витун,. - Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. - 978-5-7410-1674-9. - Текст: электронный. // ЭБС IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html> (дата обращения: 15.09.2022). - Режим доступа: по подписке

2. Быченков,, С. В. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков,, О. В. Везеницын,. - Физическая культура - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 270 с. - 2227-8397. - Текст: электронный. // ЭБС IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 15.09.2022). - Режим доступа: по подписке

3. Гилев,, Г. А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г. А. Гилев,, А. М. Каткова,. - Физическое воспитание студентов - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 336 с. - 978-5-4263-0574-8. - Текст: электронный. // ЭБС IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html> (дата обращения: 15.09.2022). - Режим доступа: по подписке

#### *Дополнительная литература*

1. Волокитин,, А. В. Здоровье в движении: учебное пособие / А. В. Волокитин,, Р. С. Телегин,. - Здоровье в движении - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. - 58 с. - 978-5-88247-870-3. - Текст: электронный. // ЭБС IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/83190.html> (дата обращения: 15.09.2022). - Режим доступа: по подписке

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие / М. С. Эммерт,, О. О. Фадины,, И. Н. Шевелева,, О. А. Мельникова,. - Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. - 112 с. - 978-5-8149-2547-3. - Текст: электронный. // ЭБС IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html> (дата обращения: 15.09.2022). - Режим доступа: по подписке

## **6.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

*Профессиональные базы данных*

Не используются.

*Ресурсы «Интернет»*

1. <http://спорткомитет.спб/> - Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту СПб
2. <https://минспорт.рф/> - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

## **6.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Для обеспечения реализации дисциплины используется стандартный комплект программного обеспечения (ПО), включающий регулярно обновляемое свободно распространяемое и лицензионное ПО, в т.ч. MS Office.

Программное обеспечение для адаптации образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Программа экранного доступа Nvda - программа экранного доступа к системным и офисным приложениям, включая web-браузеры, почтовые клиенты, Интернет-мессенджеры и офисные пакеты. Встроенная поддержка речевого вывода на более чем 80 языках. Поддержка большого числа брайлевских дисплеев, включая возможность автоматического обнаружения многих из них, а также поддержка брайлевского ввода для дисплеев с брайлевской клавиатурой. Чтение элементов управления и текста при использовании жестов сенсорного экрана.

*Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

Не используется.

*Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

## **6.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**



Для обеспечения реализации дисциплины используется оборудование общего назначения, специализированное оборудование, оборудование, обеспечивающее адаптацию электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий по списку.

Оборудование общего назначения:

Презентационное оборудование (мультимедиа-проектор, экран, компьютер для управления) - для проведения лекционных и семинарских занятий.

Компьютерный класс (с выходом в Internet) - для организации самостоятельной работы обучающихся.

Оборудование, обеспечивающее адаптацию электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (место размещения - учебно-методический отдел, устанавливается по месту проведения занятий (при необходимости)):

Устройство портативное для увеличения DION OPTIC VISION - предназначено для обучающихся с нарушением зрения с целью увеличения текста и подбора контрастных схем изображения;

Электронный ручной видеоувеличитель Bigger D2.5-43 TV - предназначено для обучающихся с нарушением зрения для увеличения и чтения плоскочечатного текста;

Радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-PCM» РМ-6-1 (заушный индиктор) - портативная звуковая FM-система для обучающихся с нарушением слуха, улучшающая восприятие голосовой информации.

## **7. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)**

В ходе реализации учебного процесса по дисциплине проводятся учебные занятия и выполняется самостоятельная работа. По вопросам, возникающим в процессе выполнения самостоятельной работы, проводятся консультации.

Для организации и контроля самостоятельной работы обучающихся, а также проведения консультаций применяются информационно-коммуникационные технологии:

Информирование: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=998>

Консультирование: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=998>

Контроль: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=998>

Размещение учебных материалов: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=998>

Учебно-методическое обеспечение:

Тараканова М.Е. Физическая культура и спорт : электронный учебно-методический комплекс / М.Е. Тараканова, Н.Ю. Харитоновна, А.А. Кряклина; ФГБОУ ВО СПХФУ Минздрава России. – Санкт-Петербург, 2018. – Текст электронный // ЭИОС СПХФУ : [сайт]. – URL: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=998>. — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

### ***Методические указания по формам работы***

#### *Консультации в период теоретического обучения*

Консультации в период теоретического обучения предназначены для разъяснения порядка выполнения самостоятельной работы и ответа на сложные вопросы в изучении дисциплины. В рамках консультаций проводится контроль выполнения обучающимся самостоятельной работы. Контроль осуществляется в следующей форме:

Задач и заданий творческого уровня

Краткая характеристика оценочного средства: представляет собой средство, позволяющее оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.

## Представление оценочного средства в оценочных материалах: комплект задач и заданий

### *Лекции*

Лекции предназначены для сообщения обучающимся необходимого для изучения дисциплины объема теоретического материала. В рамках лекций преподавателем могут реализовываться следующие интерактивные образовательные технологии: дискуссия, лекция с ошибками, видеоконференция, вебинар.

### *Семинар*

Семинарские занятия предусматривают применение преподавателем различных интерактивных образовательных технологий и активных форм обучения: дискуссия, деловая игра, круглый стол, мини-конференция. Текущий контроль знаний осуществляется на семинарских занятиях и проводится в форме:

Задач и заданий репродуктивного уровня

Краткая характеристика оценочного средства: представляет собой средство, позволяющее оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины.

Представление оценочного средства в оценочных материалах: комплект задач и заданий

Портфолио

Краткая характеристика оценочного средства: представляет собой целевую подборку работ студента, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в одной или нескольких учебных дисциплинах.

Представление оценочного средства в оценочных материалах: структура портфолио.

Тест

Краткая характеристика оценочного средства: представляет собой систему стандартизированных заданий, позволяющую автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Представление оценочного средства в оценочных материалах: спецификация банка тестовых заданий

Представление оценочного средства в оценочных материалах: тематика эссе