

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.В.ДВ.01.02 ЭЛЕКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА**

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: 9,11 з.е.
в академических часах: 328 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/Зн3 Знать формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и методы самоконтроля.

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.В.ДВ.01.02 «Элективная физическая культура и спорт: оздоровительная физкультура» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 2, 3, 4.

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

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

Б1.О.02 Физическая культура и спорт;

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

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)	Контактные часы на аттестацию в период обучения (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа студента (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	82	2,28	44	2	42	38	Зачет
Второй семестр	82	2,28	53	2	51	29	Зачет
Третий семестр	82	2,28	47	2	45	35	Зачет
Четвертый семестр	82	2,28	53	2	51	29	Зачет
Всего	328	9,11	197	8	189	131	

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Контактные часы на аттестацию в период обучения				Планируемые результаты обучения, соотношенные с результатами освоения программы
		Практические занятия	Самостоятельная работа студента	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	
Раздел 1. Оздоровительная физкультура	328	8	189	131	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	
Тема 1.1. Оздоровительная физкультура	328	8	189	131		
Итого	328	8	189	131		

4.2. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

Раздел 1. Оздоровительная физкультура

Тема 1.1. Оздоровительная физкультура

Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка, направленная на совершенствование физических качеств. Изучение упражнений из таких направлений физкультуры как: аэробика, пилатес, атлетическая (мышечная) гимнастика, функциональный тренинг, круговые и интервальные тренировки, шейпинг, дыхательная и суставная гимнастика, стретчинг.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Контроль самостоятельной работы

4.3. Содержание занятий семинарского типа.

Очная форма обучения. Контактные часы на аттестацию в период обучения (8 ч.)

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (8 ч.)

Тема 1.1. Оздоровительная физкультура (2 ч.)

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (8 ч.)

Тема 1.1. Оздоровительная физкультура (2 ч.)

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (8 ч.)

Тема 1.1. Оздоровительная физкультура (2 ч.)

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (8 ч.)

Тема 1.1. Оздоровительная физкультура (2 ч.)

4.4. Содержание занятий семинарского типа.

Очная форма обучения. Практические занятия (189 ч.)

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (189 ч.)

Тема 1.1. Оздоровительная физкультура (42 ч.)

Общая физическая подготовка. Совершенствование физических качеств. Специальная физическая подготовка. Контрольные нормативы по общей физической подготовке. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (189 ч.)

Тема 1.1. Оздоровительная физкультура (51 ч.)

Общая физическая подготовка. Совершенствование физических качеств. Специальная физическая подготовка. Контрольные нормативы по общей физической подготовке. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (189 ч.)

Тема 1.1. Оздоровительная физкультура (45 ч.)

Общая физическая подготовка. Совершенствование физических качеств. Специальная физическая подготовка. Контрольные нормативы по общей физической подготовке. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (189 ч.)

Тема 1.1. Оздоровительная физкультура (51 ч.)

Общая физическая подготовка. Совершенствование физических качеств. Специальная физическая подготовка. Контрольные нормативы по общей физической подготовке. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

4.5. Содержание самостоятельной работы обучающихся

Очная форма обучения. Самостоятельная работа студента (131 ч.)

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (131 ч.)

Тема 1.1. Оздоровительная физкультура (38 ч.)

В рамках дисциплины студент на основании изученных теоретических материалов и литературных источников должен выполнить следующие практические задания: провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию общей выносливости, и гибкости. Подготовка к промежуточной аттестации. Оформление электронного портфолио в соответствии с требованиями.

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (131 ч.)

Тема 1.1. Оздоровительная физкультура (29 ч.)

В рамках дисциплины студент на основании изученных теоретических материалов и литературных источников должен выполнить следующие практические задания: провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию общей выносливости. Подготовка к промежуточной аттестации. Оформление электронного портфолио в соответствии с требованиями.

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (131 ч.)

Тема 1.1. Оздоровительная физкультура (35 ч.)

В рамках дисциплины студент на основании изученных теоретических материалов и литературных источников должен выполнить следующие практические задания: провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию координации и гибкости. Подготовка к промежуточной аттестации. Оформление электронного портфолио в соответствии с требованиями.

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (131 ч.)

Тема 1.1. Оздоровительная физкультура (29 ч.)

В рамках дисциплины студент на основании изученных теоретических материалов и литературных источников должен выполнить следующие практические задания: провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию общей выносливости. Подготовка к промежуточной аттестации. Оформление электронного портфолио в соответствии с требованиями.

5. Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация: Зачет, Первый семестр.

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета. Зачет проводится в форме оценки портфолио.

Порядок проведения зачета:

1. Зачет проводится в период практического обучения.
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 ведомость. В случае неявки студента для сдачи зачета в ведомость вместо оценки делается запись "не явился".

Если по итогам проведённой 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».

Промежуточная аттестация: Зачет, Второй семестр.

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета. Зачет проводится в форме оценки портфолио.

Порядок проведения зачета:

1. Зачет проводится в период практического обучения.
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 ведомость. В случае неявки студента для сдачи зачета в ведомость вместо оценки делается запись " не явился".

Если по итогам проведённой 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».

Промежуточная аттестация: Зачет, Третий семестр.

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета. Зачет проводится в форме оценки портфолио.

Порядок проведения зачета:

1. Зачет проводится в период практического обучения.
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 ведомость. В случае неявки студента для сдачи зачета в ведомость вместо оценки делается запись " не явился".

Если по итогам проведённой 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».

Промежуточная аттестация: Зачет, Четвертый семестр.

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета. Зачет проводится в форме оценки портфолио.

Порядок проведения зачета:

1. Зачет проводится в период практического обучения.
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 ведомость. В случае неявки студента для сдачи зачета в ведомость вместо оценки делается запись " не явился".

Если по итогам проведённой 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. 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

3. Физкультура и здоровье студентов: учебное пособие для студентов специальных медицинских групп / составители: Л. А. Трухачева, М. А. Васильева, Т. К. Костина. - Физкультура и здоровье студентов - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. - 65 с. - 978-5-88247-528-3. - Текст: электронный. // ЭБС IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/17686.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. Фадина,, 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, 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)):

учебные помещения

Кольцо баскетбольное - 1 шт.

Маты гимнастические - 1 шт.

Музыкальный центр Samsung MAX-KJ 630 - 1 шт.

Скамейка гимнастическая - 1 шт.

Стенки гимнастические - 1 шт.

Стойки в/б регулируемые, 137 - 1 шт.

Тренажер гребной Kettler Favorit - 1 шт.

Щит баскетбольный 1,8x1,05м - 1 шт.

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=996>

Консультирование: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=996>

Контроль: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=996>

Размещение учебных материалов: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=996>

Учебно-методическое обеспечение:

Тараканова М.Е. Элективная физическая культура и спорт: оздоровительная физкультура: 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=996>. — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

Методические указания по формам работы

Практические занятия

Текущий контроль знаний осуществляется на практических занятиях и проводится в форме индивидуального задания. Краткая характеристика оценочного средства представляет собой средство проверки умения применять полученные знания для решения практических задач по теме или разделу. Представление оценочного средства в оценочных материалах содержание индивидуального задания.