

**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**

<b>Направление подготовки:</b>	19.03.01 Биотехнология
<b>Профиль подготовки:</b>	Производство биофармацевтических препаратов
<b>Форма обучения:</b>	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.

**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.О.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.

### Содержание разделов, тем дисциплины

**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)	Лекции (часы)	Семинар (часы)	Самостоятельная работа студента (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	72	2	40	16	8	16	30	Зачет (2)
Всего	72	2	40	16	8	16	30	2

### Разработчик(и)

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