

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

Аннотация рабочей программы дисциплины

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

| | |
|--------------------------------|------------------------------------------|
| Направление подготовки: | 18.03.01 Химическая технология |
| Профиль подготовки: | Производство фармацевтических 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/Зн3 Знать формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и методы самоконтроля

Уметь:

УК-7.1/Ум1 Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности

УК-7.1/Ум2 Уметь применять средства физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия

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/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/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

Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.В.ДВ.01.01 «Элективная физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» 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 защите и защита выпускной квалификационной работы;

Б1.О.03 Физическая культура и спорт;

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. Общая физическая подготовка

Тема 1.1. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты движений, общей выносливости, гибкости, силы, координации движений.

Развитие быстроты движений, общей выносливости, гибкости, силы, координации движений.

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 | 34 | 2 | 32 | 48 | Зачет |
| Второй семестр | 82 | 2,28 | 38 | 2 | 36 | 44 | Зачет |
| Третий семестр | 82 | 2,28 | 34 | 2 | 32 | 48 | Зачет |
| Четвертый семестр | 82 | 2,28 | 38 | 2 | 36 | 44 | Зачет |

| | | | | | | | |
|-------|-----|------|-----|---|-----|-----|--|
| Всего | 328 | 9,11 | 144 | 8 | 136 | 184 | |
|-------|-----|------|-----|---|-----|-----|--|

Разработчик(и)

Центр физической культуры и здоровья, заведующий кафедрой Тараканова М. Е.