

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины**

**Б1.В.ДВ.05.02 Элективная физическая культура и спорт: оздоровительная физкультура**

**Специальность:** 33.05.01 Фармация

**Специализация:** Подготовка национальных фармацевтических кадров для зарубежных стран

**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 здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

*Знать:*

УК-7.1/ЗнЗ Знать формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и методы самоконтроля.

*Уметь:*

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

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

*Знать:*

УК-7.3/Зн1 Знать составляющие здорового образа жизни и профилактику профессиональных заболеваний и травматизма

*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.05.02 «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, 5, 6.

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б3.01(Г) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена;

Б1.О.03 Физическая культура и спорт;

Б1.В.ДВ.05.01 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.

**2. Содержание разделов, тем дисциплин**

## **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.

#### **Объем дисциплины и виды учебной работы**

Период обучения	трудоемк	трудоемк	рабо	та	таци	ю в	ские	занят	рабо	та	точн	ая ат	теста	ция
Первый семестр	32	0,89	30		2	28		2					Зачет	
Второй семестр	58	1,61	30		2	28		28					Зачет	
Третий семестр	58	1,61	30		2	28		28					Зачет	
Четвертый семестр	60	1,67	30		2	28		30					Зачет	
Пятый семестр	60	1,67	30		2	28		30					Зачет	
Шестой семестр	60	1,67	30		2	28		30					Зачет	
Всего	328	9,11	180		12	168		148						

#### **Разработчик(и)**

Центр физической культуры и здоровья, старший преподаватель Харитонова Н. Ю.