

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1.О.03 Физическая культура и спорт**

<b>Направление подготовки:</b>	18.03.01 Химическая технология
<b>Профиль подготовки:</b>	Производство фармацевтических препаратов
<b>Форма обучения:</b>	очная

**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

*Компетенция(и), индикатор(ы) 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 здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни

*Уметь:*

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/Зн2 Знать основы планирования индивидуальной двигательной активности

*Уметь:*

УК-7.2/Ум2 Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности

УК-7.2/Ум3 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/Ум4 Уметь применять средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни.

### Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.О.03 «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 защите 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*

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

#### *Очная форма обучения*

Период	/доемкость сы)	/доемкость ЭТ)	ая работа всего)	р (часы)	т (часы)	ии в период обучения (часы)	ьная работа а (часы)	ная аттестация сы)
--------	-------------------	-------------------	---------------------	----------	----------	--------------------------------	-------------------------	-----------------------

обучения	Общая гру (ча	Общая гру (ЗІ	Контактн (часы,	Семина	Лекции	Консультац теоретического	Самостоятел студент	Промежуточн (ча
Первый семестр	72	2	28	16	8	4	42	Зачет (2)
Всего	72	2	28	16	8	4	42	2

**Разработчик(и)**

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