

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический
университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО СПбХФУ Минздрава России)

СОГЛАСОВАНО

Решением совета факультета
промышленной технологии лекарств,
протокол от 21.06.2019 № 9

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
Ю.Г. Ильина



Аннотация к рабочей программе дисциплины
Б1.В.ДВ.01.02 Элективная физическая культура: фитнес

Дисциплина «Элективная физическая культура: фитнес» реализуется в рамках образовательной программы высшего образования –19.03.01 Биотехнология, профиль: Биотехнология, квалификация: Бакалавр, по очной форме обучения на русском языке.

Место дисциплины в образовательной программе:

Дисциплина «Элективная физическая культура: фитнес» развивает знания, умения и навыки, сформированные у обучающихся по результатам изучения дисциплины «Физическая культура и спорт». «Элективная физическая культура: фитнес» реализуется в рамках вариативной части дисциплин (модулей) Блока 1, элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

Дисциплина «Элективная физическая культура: фитнес» направлена на формирование компетенции:

Компетенция ОК-8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, в части следующих индикаторов ее достижения:	
ОК-8.1	Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
ОК-8.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
ОК-8.3	Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Перечень основных разделов дисциплины:

По дисциплине «Элективная физическая культура: фитнес» проводятся практические занятия, направленные на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, изучение упражнений из таких направлений фитнеса как: аэробика, пилатес, атлетическая (мышечная) гимнастика, функциональный тренинг, круговые и интервальные тренировки, шейпинг, дыхательная и суставная гимнастика, стретчинг.

Общий объем дисциплины – 328 часов.

Правила аттестации по дисциплине.

Текущий контроль по дисциплине «Элективная физическая культура: Фитнес» проводится в форме сдачи контрольных нормативов и пробы Руфье, которая является разновидностью контрольного норматива.

Промежуточная аттестация за каждый семестр освоения дисциплины проводится в виде портфолио, в состав которого включаются все результаты текущего контроля успеваемости. Завершает портфолио итоговая рефлексивная работа, направленная на самостоятельную оценку индивидуальных учебных достижений обучающегося в рамках дисциплины «Элективная физическая культура: фитнес».

По результатам освоения дисциплины «Элективная физическая культура: фитнес» выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Если по итогам проведенной промежуточной аттестации хотя бы одна из компетенций не сформирована на уровне требований к дисциплине (результаты обучающегося не соответствуют критерию сформированности компетенции), обучающемуся выставляется оценка «не зачтено».

Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

1. Тараканова, М. Е. Элективная физическая культура и спорт : фитнес : электронный учебно-методический комплекс / М. Е. Тараканова ; ФГБОУ ВО СПХФУ Минздрава России. – Санкт-Петербург, [2018]. – Текст электронный // ЭИОС СПХФУ : [сайт]. - URL: <http://edu.spcru.ru/course/view.php?id=992> - Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Тараканова, М. Е. Самостоятельные занятия студентов физической культурой : методическое пособие для студентов / М. Е. Тараканова ; ГОУ ВПО СПХФА Росздрава.— Санкт-Петербург : Изд-во СПХФУ, 2006. — 40 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека СПХФУ : [сайт]. — URL: <http://lib.pharminnotech.com/cgi-bin/irbis64r/15/cgiirbis/64.exe?&I21DBN=UCH&P21DBN=UCH&C21COM=S&S21ALL=R&MARCID=00001743-SPHFU> — Режим доступа для авторизированных пользователей.

Основная литература

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html> (дата обращения: 27.05.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. — 111 с. — ISBN 978-5-7410-1674-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html> (дата обращения: 27.05.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие для СПО / О. В. Сапожникова. — 2-е изд. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 141 с. — ISBN 978-5-4488-0493-9, 978-5-7996-2855-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87895.html> (дата обращения: 27.05.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.