

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

Факультет промышленной технологии лекарств

Центр физической культуры и здоровья

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: 19.03.01 Биотехнология

Профиль подготовки: Производство биофармацевтических препаратов

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Год набора: 2022

Срок получения образования: 4 года

Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.
в академических часах: 72 ак.ч.

Разработчики:

Старший преподаватель, центр физической культуры и здоровья Кряклина А. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 10.08.2021 № 736, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по промышленной фармации в области исследований лекарственных средств", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 432н; "Специалист в области биотехнологии биологически активных веществ", утвержден приказом Минтруда России от 22.07.2020 № 441н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Центр физической культуры и здоровья	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Тараканова М. Е.	Рассмотрено	27.05.2022, № 11
2	Кафедра биотехнологии	Ответственный за образовательную программу	Топкова О. В.	Согласовано	07.06.2022
3	Методическая комиссия факультета	Председатель методической комиссии/совета	Алексеева Г. М.	Согласовано	01.07.2022, № 7

Согласование и утверждение образовательной программы

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	факультет промышленной технологии лекарств	Декан, руководитель подразделения	Куваева Е. В.	Согласовано	23.06.2022, № 11

1. 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.

2. 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.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

обучения	Общая гру (час)	Общая гру (ЗЕ)	Контактн (часы,	Консультац теоретического	Лекции	Семина	Самостоятел студент	Промежуточн (ча
Первый семестр	72	2	40	16	8	16	30	Зачет (2)
Всего	72	2	40	16	8	16	30	2

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Консультации в период теоретического обучения	Лекции	Самостоятельная работа студента	Семинар	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с результатами освоения программы
Раздел 1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	70	16	8	30	16	УК-7.1
Тема 1.1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	70	16	8	30	16	
Итого	70	16	8	30	16	

4.2. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

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.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Деловая игра
Тест
Доклад, сообщение
Контроль самостоятельной работы

4.3. Содержание занятий семинарского типа.

Очная форма обучения. Консультации в период теоретического обучения (16 ч.)

Раздел 1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (16 ч.)

Тема 1.1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (16 ч.)

Для организации и контроля самостоятельной работы обучающихся, а также проведения консультаций применяются информационно-коммуникационные технологии.

4.4. Содержание занятий лекционного типа.

Очная форма обучения. Лекции (8 ч.)

Раздел 1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (8 ч.)

Тема 1.1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (8 ч.)

1. Особенности реализации дисциплин по физической культуре и спорту в рамках образовательных программ высшего образования.
2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль..
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура и профессиональная деятельность.

4.5. Содержание занятий семинарского типа.

Очная форма обучения. Семинар (16 ч.)

Раздел 1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (16 ч.)

Тема 1.1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (16 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности при проведении, до и после учебных занятий по физической культуре и спорту в СПХФУ.
2. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
3. Индивидуальный недельный двигательный режим студентов и тренировка отстающих двигательных качеств.
4. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.
5. Освоение методики тестирования для самостоятельного определения и анализа уровня физической подготовленности.

4.6. Содержание самостоятельной работы обучающихся

Очная форма обучения. Самостоятельная работа студента (30 ч.)

Раздел 1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (30 ч.)

Тема 1.1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (30 ч.)

В рамках дисциплины студент на основании изученных теоретических материалов и литературных источников должен выполнить следующие практические задания:

Составить индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики;

Составить индивидуальный комплекс производственной гимнастики

Заполнить дневник самоконтроля по индивидуальному двигательному режиму;

Составить комплекс недельной индивидуальной двигательной активности;

Составить программу самостоятельных занятий избранным видом двигательной активности.

Подготовка к промежуточной аттестации.

5. Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация: Зачет, Первый семестр.

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета.

Порядок проведения зачета:

1. Зачет проводится в период теоретического обучения. Не допускается проведение зачета на последних аудиторных занятиях.

2. Преподаватель принимает зачет только при наличии ведомости и надлежащим образом оформленной зачетной книжки.

3. Результат зачета объявляется студенту непосредственно после его сдачи, затем выставляется в ведомость и зачетную книжку студента. Положительная оценка заносится в ведомость и зачетную книжку, неудовлетворительная оценка проставляется только в ведомости. В случае неявки студента для сдачи зачета в ведомости вместо оценки делается запись «не явился».

Промежуточная аттестация проводится в виде защиты портфолио, в состав которого включаются все работы, выполненные обучающимся в ходе изучения дисциплины. Завершает портфолио итоговая рефлексивная работа, направленная на переосмысление и оценку содержания дисциплины «Физическая культура и спорт» и реализованной в его рамках учебной деятельности.

Портфолио студента оценивается в категориях «зачтено - не зачтено». Оценка "зачтено" выставляется при соблюдении студентом требований ко всем элементам портфолио.

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

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Витун,, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е. В. Витун,, В. Г. Витун,. - Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. - 978-5-7410-1674-9. - Текст: электронный. // ЭБС IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html> (дата обращения: 15.09.2022). - Режим доступа: по подписке

2. Быченков,, С. В. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков,, О. В. Везеницын,. - Физическая культура - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 270 с. - 2227-8397. - Текст: электронный. // ЭБС IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 15.09.2022). - Режим доступа: по подписке

3. Гилев,, Г. А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г. А. Гилев,, А. М. Каткова,. - Физическое воспитание студентов - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 336 с. - 978-5-4263-0574-8. - Текст: электронный. // ЭБС IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html> (дата обращения: 15.09.2022). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Волокитин,, А. В. Здоровье в движении: учебное пособие / А. В. Волокитин,, Р. С. Телегин,. - Здоровье в движении - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. - 58 с. - 978-5-88247-870-3. - Текст: электронный. // ЭБС IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/83190.html> (дата обращения: 15.09.2022). - Режим доступа: по подписке

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие / М. С. Эммерт,, О. О. Фадина,, И. Н. Шевелева,, О. А. Мельникова,. - Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. - 112 с. - 978-5-8149-2547-3. - Текст: электронный. // ЭБС IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html> (дата обращения: 15.09.2022). - Режим доступа: по подписке

6.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

Не используются.

Ресурсы «Интернет»

1. <http://спорткомитет.спб/> - Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту СПб

2. <https://минспорт.рф/> - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

6.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Для обеспечения реализации дисциплины используется стандартный комплект программного обеспечения (ПО), включающий регулярно обновляемое свободно распространяемое и лицензионное ПО, в т.ч. MS Office.

Программное обеспечение для адаптации образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Программа экранного доступа Nvda - программа экранного доступа к системным и офисным приложениям, включая web-браузеры, почтовые клиенты, Интернет-мессенджеры и офисные пакеты. Встроенная поддержка речевого вывода на более чем 80 языках. Поддержка большого числа брайлевских дисплеев, включая возможность автоматического обнаружения многих из них, а также поддержка брайлевского ввода для дисплеев с брайлевской клавиатурой. Чтение элементов управления и текста при использовании жестов сенсорного экрана.

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Не используется.

*Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

6.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Для обеспечения реализации дисциплины используется оборудование общего назначения, специализированное оборудование, оборудование, обеспечивающее адаптацию электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий по списку.

Оборудование общего назначения:

Презентационное оборудование (мультимедиа-проектор, экран, компьютер для управления) - для проведения лекционных и семинарских занятий.

Компьютерный класс (с выходом в Internet) - для организации самостоятельной работы обучающихся.

Оборудование, обеспечивающее адаптацию электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (место размещения - учебно-методический отдел, устанавливается по месту проведения занятий (при необходимости)):

Устройство портативное для увеличения DION OPTIC VISION - предназначено для обучающихся с нарушением зрения с целью увеличения текста и подбора контрастных схем изображения;

Электронный ручной видеоувеличитель Bigger D2.5-43 TV - предназначено для обучающихся с нарушением зрения для увеличения и чтения плоскочечатного текста;

Радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-PCM» РМ-6-1 (заушный индиктор) - портативная звуковая FM-система для обучающихся с нарушением слуха, улучшающая восприятие голосовой информации.

7. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

В ходе реализации учебного процесса по дисциплине проводятся учебные занятия и выполняется самостоятельная работа. По вопросам, возникающим в процессе выполнения самостоятельной работы, проводятся консультации.

Для организации и контроля самостоятельной работы обучающихся, а также проведения консультаций применяются информационно-коммуникационные технологии:

Информирование: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=998>

Консультирование: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=998>

Контроль: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=998>

Размещение учебных материалов: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=998>

Учебно-методическое обеспечение:

Тараканова М.Е. Физическая культура и спорт : электронный учебно-методический комплекс / М.Е. Тараканова, Н.Ю. Харитоновна, А.А. Кряклина; ФГБОУ ВО СПХФУ Минздрава России. – Санкт-Петербург, 2018. – Текст электронный // ЭИОС СПХФУ : [сайт]. – URL: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=998>. — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

Методические указания по формам работы

Консультации в период теоретического обучения

Консультации в период теоретического обучения предназначены для разъяснения порядка выполнения самостоятельной работы и ответа на сложные вопросы в изучении дисциплины. В рамках консультаций проводится контроль выполнения обучающимся самостоятельной работы. Контроль осуществляется в следующей форме:

Задач и заданий творческого уровня

Краткая характеристика оценочного средства: представляет собой средство, позволяющее оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.

Представление оценочного средства в оценочных материалах: комплект задач и заданий

Лекции

Лекции предназначены для сообщения обучающимся необходимого для изучения дисциплины объема теоретического материала. В рамках лекций преподавателем могут реализовываться следующие интерактивные образовательные технологии: дискуссия, лекция с ошибками, видеоконференция, вебинар.

Семинар

Семинарские занятия предусматривают применение преподавателем различных интерактивных образовательных технологий и активных форм обучения: дискуссия, деловая игра, круглый стол, мини-конференция. Текущий контроль знаний осуществляется на семинарских занятиях и проводится в форме:

Задач и заданий репродуктивного уровня

Краткая характеристика оценочного средства: представляет собой средство, позволяющее оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины.

Представление оценочного средства в оценочных материалах: комплект задач и заданий

Портфолио

Краткая характеристика оценочного средства: представляет собой целевую подборку работ студента, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в одной или нескольких учебных дисциплинах.

Представление оценочного средства в оценочных материалах: структура портфолио.

Тест

Краткая характеристика оценочного средства: представляет собой систему стандартизированных заданий, позволяющую автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Представление оценочного средства в оценочных материалах: спецификация банка тестовых заданий

Представление оценочного средства в оценочных материалах: тематика эссе