

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

Фармацевтический факультет

Центр физической культуры и здоровья

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.В.ДВ.01.01 ЭЛЕКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:  
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направление подготовки: 38.03.07 Товароведение

Профиль подготовки: Товароведение медицинских изделий и фармацевтических товаров

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Год набора: 2023

Срок получения образования: 4 года

Объем: в зачетных единицах: 9,11 з.е.  
в академических часах: 328 ак.ч.

**Разработчики:**

Заведующий кафедрой центра физической культуры и здоровья Тараканова М. Е.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 № 985, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Эксперт в сфере закупок", утвержден приказом Минтруда России от 10.09.2015 № 626н; "Специалист в сфере закупок", утвержден приказом Минтруда России от 10.09.2015 № 625н.

**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	04.05.2023
2	Методическая комиссия фармацевтического факультета	Председатель методической комиссии/совета	Жохова Е. В.	Согласовано	04.05.2023
3	Кафедра медицинского и фармацевтического товароведения	Ответственный за образовательную программу	Умаров С. З.	Согласовано	04.05.2023

**Согласование и утверждение образовательной программы**

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	фармацевтический факультет	Декан, руководитель подразделения	Ладутько Ю. М.	Согласовано	04.05.2023

## 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/Зн3 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-7.1/Ум2 Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности

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 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 профилактику профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

*Уметь:*

УК-7.3/Ум3 Уметь применять физические упражнения разной функциональной направленности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

## 2. 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(Г) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена;

Б1.О.02 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.

### 3. 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	42	6	36	40	Зачет
Второй семестр	82	2,28	42	6	36	40	Зачет
Третий семестр	82	2,28	42	6	36	40	Зачет
Четвертый семестр	82	2,28	42	6	36	40	Зачет
Всего	328	9,11	168	24	144	160	

### 4. Содержание дисциплины

#### 4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Контактные часы на аттестацию в период обучения	Практические занятия	Самостоятельная работа студента	Планируемые результаты обучения, соответствующие результатам освоения программы
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>	<b>328</b>	<b>24</b>	<b>144</b>	<b>160</b>	УК-7.1 УК-7.2
Тема 1.1. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты движений, общей выносливости, гибкости, силы, координации движений.	328	24	144	160	УК-7.3
<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>24</b>	<b>144</b>	<b>160</b>	

## 4.2. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

### 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.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Индивидуальные задания
Контроль самостоятельной работы

## 4.3. Содержание занятий семинарского типа.

**Очная форма обучения. Контактные часы на аттестацию в период обучения (24 ч.)**

**Раздел 1. Общая физическая подготовка (24 ч.)**

Тема 1.1. *Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты движений, общей выносливости, гибкости, силы, координации движений. (6 ч.)*

**Раздел 1. Общая физическая подготовка (24 ч.)**

Тема 1.1. *Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты движений, общей выносливости, гибкости, силы, координации движений. (6 ч.)*

**Раздел 1. Общая физическая подготовка (24 ч.)**

Тема 1.1. *Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты движений, общей выносливости, гибкости, силы, координации движений. (6 ч.)*

**Раздел 1. Общая физическая подготовка (24 ч.)**

Тема 1.1. *Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты движений, общей выносливости, гибкости, силы, координации движений. (6 ч.)*

## 4.4. Содержание занятий семинарского типа.

**Очная форма обучения. Практические занятия (144 ч.)**

**Раздел 1. Общая физическая подготовка (144 ч.)**

Тема 1.1. *Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты движений, общей выносливости, гибкости, силы, координации движений. (36 ч.)*

1. Развитие быстроты движений
2. Развитие общей выносливости
3. Развитие гибкости
4. Развитие силы
5. Развитие координации движений
6. Развитие силовой выносливости
7. Контрольные нормативы по общей физической подготовке
8. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

**Раздел 1. Общая физическая подготовка (144 ч.)**

Тема 1.1. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты движений, общей выносливости, гибкости, силы, координации движений. (36 ч.)

1. Развитие быстроты движений
2. Развитие общей выносливости
3. Развитие гибкости
4. Развитие силы
5. Развитие координации движений
6. Развитие силовой выносливости
7. Контрольные нормативы по общей физической подготовке
8. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

#### **Раздел 1. Общая физическая подготовка (144 ч.)**

Тема 1.1. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты движений, общей выносливости, гибкости, силы, координации движений. (36 ч.)

1. Развитие быстроты движений
2. Развитие общей выносливости
3. Развитие гибкости
4. Развитие силы
5. Развитие координации движений
6. Развитие силовой выносливости
7. Контрольные нормативы по общей физической подготовке
8. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

#### **Раздел 1. Общая физическая подготовка (144 ч.)**

Тема 1.1. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты движений, общей выносливости, гибкости, силы, координации движений. (36 ч.)

1. Развитие быстроты движений
2. Развитие общей выносливости
3. Развитие гибкости
4. Развитие силы
5. Развитие координации движений
6. Развитие силовой выносливости
7. Контрольные нормативы по общей физической подготовке
8. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

### **4.5. Содержание самостоятельной работы обучающихся**

#### **Очная форма обучения. Самостоятельная работа студента (160 ч.)**

##### **Раздел 1. Общая физическая подготовка (160 ч.)**

Тема 1.1. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты движений, общей выносливости, гибкости, силы, координации движений. (40 ч.)

В рамках дисциплины студент на основании изученных теоретических материалов и литературных источников должен выполнить следующие практические задания: -провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию общей выносливости; -провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию координации движений; -провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию быстроты движений; -провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию силы; -провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию гибкости; -провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию специальной выносливости; -оформить портфолио в соответствии с требованиями.

##### **Раздел 1. Общая физическая подготовка (160 ч.)**

Тема 1.1. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты движений, общей выносливости, гибкости, силы, координации движений. (40 ч.)

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

- самостоятельные тренировочные занятия по развитию общей выносливости;
- провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию координации движений;
- провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию быстроты движений;
- провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию силы;
- провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию гибкости;
- провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию специальной выносливости;
- оформить портфолио в соответствии с требованиями.

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка (160 ч.)**

Тема 1.1. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты движений, общей выносливости, гибкости, силы, координации движений. (40 ч.)

- В рамках дисциплины студент на основании изученных теоретических материалов и литературных источников должен выполнить следующие практические задания:
- провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию общей выносливости;
  - провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию координации движений;
  - провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию быстроты движений;
  - провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию силы;
  - провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию гибкости;
  - провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию специальной выносливости;
  - оформить портфолио в соответствии с требованиями.

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка (160 ч.)**

Тема 1.1. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты движений, общей выносливости, гибкости, силы, координации движений. (40 ч.)

- В рамках дисциплины студент на основании изученных теоретических материалов и литературных источников должен выполнить следующие практические задания:
- провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию общей выносливости;
  - провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию координации движений;
  - провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию быстроты движений;
  - провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию силы;
  - провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию гибкости;
  - провести самостоятельные тренировочные занятия по развитию специальной выносливости;
  - оформить портфолио в соответствии с требованиями.

## **5. Порядок проведения промежуточной аттестации**

*Промежуточная аттестация: Зачет, Первый семестр.*

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета. Зачет проводится в форме оценки портфолио.

Порядок проведения зачета:

1. Зачет проводится в период практического обучения.
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 ведомость. В случае неявки студента для сдачи зачета в ведомость вместо оценки делается запись "не явился".

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».

*Промежуточная аттестация: Зачет, Второй семестр.*

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета. Зачет проводится в форме оценки портфолио.

Порядок проведения зачета:

1. Зачет проводится в период практического обучения.
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 ведомость. В случае неявки студента для сдачи зачета в ведомость вместо оценки делается запись " не явился".

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».

*Промежуточная аттестация: Зачет, Третий семестр.*

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета. Зачет проводится в форме оценки портфолио.

Порядок проведения зачета:

1. Зачет проводится в период практического обучения.
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 ведомость. В случае неявки студента для сдачи зачета в ведомость вместо оценки делается запись " не явился".

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».

*Промежуточная аттестация: Зачет, Четвертый семестр.*

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета. Зачет проводится в форме оценки портфолио.

Порядок проведения зачета:

1. Зачет проводится в период практического обучения.
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 ведомость. В случае неявки студента для сдачи зачета в ведомость вместо оценки делается запись " не явился".

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. Фади́на,, 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. <https://минспорт.рф/> - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. <http://спорткомитет.спб/> - Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту СПб

## **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 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, 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.

Специализированное оборудование:

учебные помещения

Кольцо баскетбольное - 1 шт.

Маты гимнастические - 1 шт.

Музыкальный центр Samsung MAX-KJ 630 - 1 шт.

Скамейка гимнастическая - 1 шт.

Стенки гимнастические - 1 шт.

Стойки в/б регулируемые, 137 - 1 шт.

Щит баскетбольный 1,8x1,05м - 1 шт.

#### **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=274>

Консультирование: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=274>

Контроль: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=274>

Размещение учебных материалов: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=274>

Учебно-методическое обеспечение:

Тараканова М.Е. Элективная физическая культура и спорт: общая физическая подготовка : 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=274>. — 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.

#### *Практические занятия*

Текущий контроль знаний осуществляется на практических занятиях и проводится в форме:

Индивидуального задания:

Краткая характеристика оценочного средства: представляет собой средство проверки умений применять полученные знания для решения практических задач по теме или разделу.

Представление оценочного средства в оценочных материалах: содержание индивидуального задания.