

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.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: 18.03.01 Химическая технология

Профиль подготовки: Производство фармацевтических препаратов

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Год набора: 2021

Срок получения образования: очная форма обучения – 4 года

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

**Разработчики:**

Заведующий кафедрой Тараканова М. Е.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 07.08.2020 № 922

**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 Марина Евгеньевна	Рассмотрено	28.06.2021, № 11
2	Методическая комиссия факультета	Председатель методической комиссии	Алексеева Галина Михайловна	Согласовано	29.06.2021, № 9
3	Кафедра промышленной технологии лекарственных препаратов	Ответственный за образовательную программу	Басевич Анна Викторовна	Согласовано	30.06.2021

**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	Марченко Алексей Леонидович	Согласовано	30.06.2021, № 11

## 1. 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.

## 2. 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.

### 3. Объем дисциплины и виды учебной работы

*Очная форма обучения*

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Семинар (часы)	Лекции (часы)	Консультации в период теоретического обучения (часы)	Самостоятельная работа студента (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	72	2	28	16	8	4	42	Зачет (2)
Всего	72	2	28	16	8	4	42	2

### 4. Содержание дисциплины

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

*Очная форма обучения*

Наименование раздела, темы	Всего	Лекции	Самостоятельная работа студента	Семинар	Консультации в период теоретического обучения	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с результатами освоения программы
<b>Раздел 1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	<b>70</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Тема 1.1. Методы и средства физической культуры	70	8	42	16	4	
<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	

#### 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**

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 (очная форма обучения)

Вид (форма) контроля, оценочное средство
Контроль самостоятельной работы
Деловая игра
Тест
Доклад, сообщение

### **4.3. 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 (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.

### **4.4. 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 (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. Методика составления комплекса производственной гимнастики. Доклады студентов по вопросам оценки значимости физической культуры и спорта в профессиональной деятельности с учетом индивидуальных особенностей.
4. Методика составления дневника самоконтроля.
5. Методика составления индивидуальной программы недельной двигательной активности.
6. Методика тестирования для самостоятельного определения и анализа уровня физической подготовленности.
7. Методика составления индивидуальной программы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Деловая игра «Ярмарка новых идей».

8. Дискуссия по вопросам оценки значимости физической культуры и спорта в различных сферах жизни: упражнение «Плюс-минус-интересно», отражающее оценку студента значимости содержания дисциплины «Физическая культура и спорт».

#### **4.5. Содержание занятий семинарского типа.**

**Очная форма обучения. Консультации в период теоретического обучения (4 ч.)**

**Раздел 1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (4 ч.)**

Тема 1.1. Методы и средства физической культуры (4 ч.)

Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий избранным видом двигательной активности.

Анализ основных показателей и оценки самоконтроля.

#### **4.6. Содержание самостоятельной работы обучающихся**

**Очная форма обучения. Самостоятельная работа студента (42 ч.)**

**Раздел 1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (42 ч.)**

Тема 1.1. Методы и средства физической культуры (42 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;

#### **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., Витун В. Г. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>

2. С. В. Быченков, О. В. Везеницын Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 270 - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

3. Гилев Г. А., Каткова А. М. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 336 - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

#### *Дополнительная литература*

1. Волокитин А. В., Телегин Р. С. Здоровье в движении [Электронный ресурс]: - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. - 58 - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83190.html>

2. Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. - 112 - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>

### **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 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=1463>

Консультирование: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=1463>

Контроль: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=1463>

Размещение учебных материалов: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=1463>

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=1463>. — 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:

Деловой игры

Краткая характеристика оценочного средства: представляет собой совместную деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.

Представление оценочного средства в оценочных материалах: тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре.

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

Доклада, сообщения

Краткая характеристика оценочного средства: представляет собой продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Представление оценочного средства в оценочных материалах: темы докладов, сообщений.