

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.01.02 ЭЛЕКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА**

Направление подготовки: 04.03.01 Химия

Профиль подготовки: Физико-химические методы анализа в производстве и контроле качества лекарственных средств

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Год набора: 2021

Срок получения образования: очная форма обучения – 4 года

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

Разработчики:

Заведующий кафедрой Тараканова М. Е.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 04.03.01 Химия, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.07.2017 № 671

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 фармацевтического факультета	Председатель методической комиссии	Жохова Елена Владимировна	Согласовано	30.06.2021, № 10
3	Кафедра аналитической химии	Ответственный за образовательную программу	Алексеева Галина Михайловна	Согласовано	30.06.2021

Согласование и утверждение образовательной программы

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	фармацевтический факультет	Декан, руководитель подразделения	Ладутько Юлия Михайловна	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/Зн3 Знать формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и методы самоконтроля

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/Зн1 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/Зн1 Знать составляющие здорового образа жизни и профилактику профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

Уметь:

УК-7.3/Ум1 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.01.02 «Элективная физическая культура и спорт: оздоровительная физкультура» 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(Д) Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы;

Б1.О.02 Физическая культура и спорт;

Б1.В.ДВ.01.01 Элективная физическая культура и спорт: общая физическая подготовка;

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)	Практические занятия (часы)	Консультации в период теоретического обучения (часы)	Самостоятельная работа студента (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	82	2,28	44	32	12	34	Зачет (4)
Второй семестр	82	2,28	44	32	12	34	Зачет (4)
Третий семестр	82	2,28	44	32	12	34	Зачет (4)
Четвертый семестр	82	2,28	48	36	12	30	Зачет (4)
Всего	328	9,11	180	132	48	132	16

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Самостоятельная работа студента	Консультации в период теоретического обучения	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с результатами освоения программы
Раздел 1. Оздоровительная физкультура	312	132	132	48	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура	312	132	132	48	
Итого	312	132	132	48	

4.2. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

Раздел 1. Оздоровительная физкультура

Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура

Общая физическая подготовка. Изучение упражнений из таких направлений физкультуры как: аэробика, пилатес, атлетическая (мышечная) гимнастика, функциональный тренинг, круговые и интервальные тренировки, шейпинг, дыхательная и суставная гимнастика, стретчинг.

Текущий контроль (очная форма обучения)

Вид (форма) контроля, оценочное средство
Контроль самостоятельной работы
Индивидуальные задания

4.3. Содержание занятий семинарского типа.

Очная форма обучения. Практические занятия (132 ч.)

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (132 ч.)

Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура (32 ч.)

1. Общая физическая подготовка. Оздоровительный бег.
2. Общая физическая подготовка. Оздоровительная ходьба.
3. Развитие гибкости.
4. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости, элементы йоги и стретч.
5. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики.
6. Аэробные (кардио) тренировки.
7. Функциональный тренинг.
8. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (132 ч.)

Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура (32 ч.)

1. Общая физическая подготовка. Оздоровительный бег.
2. Общая физическая подготовка. Оздоровительная ходьба.
3. Развитие гибкости.
4. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости, элементы йоги и стретч.
5. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики.
6. Аэробные (кардио) тренировки.
7. Функциональный тренинг.
8. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (132 ч.)

Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура (32 ч.)

1. Общая физическая подготовка. Оздоровительный бег.
2. Общая физическая подготовка. Оздоровительная ходьба.
3. Развитие гибкости.
4. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости, элементы йоги и стретч.
5. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики.
6. Аэробные (кардио) тренировки.
7. Функциональный тренинг.
8. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (132 ч.)

Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура (36 ч.)

1. Общая физическая подготовка. Оздоровительный бег.
2. Общая физическая подготовка. Оздоровительная ходьба.
3. Развитие гибкости.
4. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости, элементы йоги и стретч.
5. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики.
6. Аэробные (кардио) тренировки.
7. Функциональный тренинг.
8. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

4.4. Содержание занятий семинарского типа.

Очная форма обучения. Консультации в период теоретического обучения (48 ч.)

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (48 ч.)

Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура (12 ч.)

Консультация по составлению программы самостоятельных занятий избранным видом двигательной активности.

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (48 ч.)

Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура (12 ч.)

Консультация по составлению программы самостоятельных занятий избранным видом двигательной активности.

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (48 ч.)

Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура (12 ч.)

Консультация по составлению программы самостоятельных занятий избранным видом двигательной активности.

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (48 ч.)

Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура (12 ч.)

Консультация по составлению программы самостоятельных занятий избранным видом двигательной активности.

4.5. Содержание самостоятельной работы обучающихся

Очная форма обучения. Самостоятельная работа студента (132 ч.)

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (132 ч.)

Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура (34 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, гибкости, координации, быстроты и представить дневник самоконтроля. Все упражнения должны быть подобраны с учетом медицинских показаний и противопоказаний.

Для студентов, освобождённых от физических нагрузок:

подготовка реферата. В реферате студент формулирует проблему, цели и задачи, степень разработанности проблемы, структурирует материал в соответствии с планом работы, обобщает прочитанные труды отечественных и зарубежных авторов, приводит аргументы и доказательства для обоснования положений работы, делает выводы по работе.

Перечень тем:

1. Основы здорового образа жизни
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка
3. Закаливание организма средствами физкультуры
4. Физиологические основы оздоровительной физкультуры
5. Самоконтроль в процессе занятий физкультурой

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (132 ч.)

Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура (34 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, гибкости, координации, быстроты и представить дневник самоконтроля. Все упражнения должны быть подобраны с учетом медицинских показаний и противопоказаний.

Для студентов, освобождённых от физических нагрузок:

подготовка реферата. В реферате студент формулирует проблему, цели и задачи, степень разработанности проблемы, структурирует материал в соответствии с планом работы, обобщает прочитанные труды отечественных и зарубежных авторов, приводит аргументы и доказательства для обоснования положений работы, делает выводы по работе.

Перечень тем:

1. Медицинские проблемы массовой физкультуры
2. Адаптация к физическим упражнениям
3. Болезненные состояния при занятиях спортом
4. Влияние физических упражнений на мышцы
5. Виды и интенсивность физических нагрузок

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (132 ч.)

Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура (34 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, гибкости, координации, быстроты и представить дневник самоконтроля. Все упражнения должны быть подобраны с учетом медицинских показаний и противопоказаний.

Для студентов, освобождённых от физических нагрузок:

подготовка реферата. В реферате студент формулирует проблему, цели и задачи, степень разработанности проблемы, структурирует материал в соответствии с планом работы, обобщает прочитанные труды отечественных и зарубежных авторов, приводит аргументы и доказательства для обоснования положений работы, делает выводы по работе.

Перечень тем:

1. Лечебная физкультура при бронхиальной астме
2. Лечебная физкультура при язвенной болезни
3. Лечебная физкультура при нарушениях опорно-двигательной системы
4. Физкультура при дефектах зрения
5. Физкультура при сердечно-сосудистых заболеваниях

Раздел 1. Оздоровительная физкультура (132 ч.)

Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура (30 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, гибкости, координации, быстроты и представить дневник самоконтроля. Все упражнения должны быть подобраны с учетом медицинских показаний и противопоказаний.

Для студентов, освобождённых от физических нагрузок:

подготовка реферата. В реферате студент формулирует проблему, цели и задачи, степень разработанности проблемы, структурирует материал в соответствии с планом работы, обобщает прочитанные труды отечественных и зарубежных авторов, приводит аргументы и доказательства для обоснования положений работы, делает выводы по работе.

Перечень тем:

1. Системы физического воспитания и лечебная гимнастика
2. Оздоровительный бег
3. Оздоровительная ходьба
4. Гидрокинезотерапия

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 проведённой 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 проведённой 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 проведённой 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 проведённой 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. 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>
3. Трухачева Л. А. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс]: - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. - 65 - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17686.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., Фадина 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 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.

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=2480>

Консультирование: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=2480>

Контроль: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=2480>

Размещение учебных материалов: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=2480>

Тараканова М.Е. Элективная физическая культура и спорт: оздоровительная физкультура : 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=2480>. — 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.

Реферата

Краткая характеристика оценочного средства: представляет собой продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Представление оценочного средства в оценочных материалах: темы рефератов