

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

Аннотация рабочей программы дисциплины

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

Направление подготовки:	04.03.01 Химия
Профиль подготовки:	Синтез и анализ органических соединений
Форма обучения:	очная

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 здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.

Уметь:

УК-7.1/Ум1 Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности.

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/Ум1 Уметь планировать индивидуальную 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

УК-7.3/Зн2 Знать нормы здорового образа жизни

Уметь:

УК-7.3/Ум1 Уметь применять физические упражнения разной функциональной направленности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

УК-7.3/Ум2 Уметь применять средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни

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(Д) Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы;

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.

2. Содержание разделов, тем дисциплин

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.

Объем дисциплины и виды учебной работы

Период	удоемкость (сы)	удоемкость (ЭТ)	ая работа (всего)	ии в период обучения (часы)	ые часы	иод обучения (часы)	ие занятия (сы)	ьная работа (часы)	ая аттестация (сы)
--------	-----------------	-----------------	-------------------	-----------------------------	---------	---------------------	-----------------	--------------------	--------------------

обучения	Общая гру (ча	Общая гру (ЗЕ	Контактн (часы,	Консультац теоретического	Контактн на аттестацию в пер	Практичес (ча	Самостоятел студент	Промежуточн (ча
Первый семестр	82	2,28	48	12	4	32	34	Зачет
Второй семестр	82	2,28	48	12	4	32	34	Зачет
Третий семестр	82	2,28	48	12	4	32	34	Зачет
Четвертый семестр	82	2,28	52	12	4	36	30	Зачет
Всего	328	9,11	196	48	16	132	132	

Разработчик(и)

Центр физической культуры и здоровья, заведующий кафедрой Тараканова М. Е.