

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

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.В.ДВ.01.02 Элективная физическая культура и спорт: оздоровительная физкультура

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.01.02 «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.

2. Содержание разделов, тем дисциплин

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.

Объем дисциплины и виды учебной работы

Период	доемкость сы)	доемкость ЭТ)	ая работа всего)	ии в период обучения (часы)	ые часы	иод обучения (часы)	ие занятия сы)	льная работа а (часы)	ая аттестация сы)
--------	------------------	------------------	---------------------	--------------------------------	---------	---------------------	-------------------	--------------------------	----------------------

обучения	Общая гру (час	Общая гру (ЗЕ	Контактн (часы,	Консультац теоретического	Контакты 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.