

**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**

<b>Направление подготовки:</b>	04.03.01 Химия
<b>Профиль подготовки:</b>	Физико-химические методы анализа в производстве и контроле качества лекарственных средств
<b>Форма обучения:</b>	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 использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности

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

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	доемкость (сы)	доемкость (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	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.