

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

Направление подготовки: 18.03.01 Химическая технология

Профиль подготовки: Производство фармацевтических препаратов

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Год набора: 2023

Срок получения образования: 4 года

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

**Разработчики:**

Заведующий кафедрой центра физической культуры и здоровья 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, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по промышленной фармации в области исследований лекарственных средств", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 432н; "Специалист по промышленной фармации в области контроля качества лекарственных средств", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 431н; "Специалист по промышленной фармации в области производства лекарственных средств", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 430н; "Специалист по валидации (квалификации) фармацевтического производства", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 434н; "Специалист по промышленной фармации в области обеспечения качества лекарственных средств", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 429н.

**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 М. Е. | Рассмотрено | 18.04.2023, № 10             |
| 2 | Методическая комиссия УГСН 18.00.00                      | Председатель методической комиссии/совета                        | Басевич А. В.    | Согласовано | 04.05.2023                   |
| 3 | Кафедра промышленной технологии лекарственных препаратов | Ответственный за образовательную программу                       | Басевич А. В.    | Согласовано | 04.05.2023                   |

**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 | Куваева Е. В. | Согласовано | 04.05.2023                   |

# 1. 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/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/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/Зн2 Знать составляющие здорового образа жизни и профилактике 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.03 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

| Период обучения   | Общая трудоемкость (часы) | Общая трудоемкость (ЗЕТ) | Контактная работа (часы, всего) | Контактные часы на аттестацию в период обучения (часы) | Практические занятия (часы) | Самостоятельная работа студента (часы) | Промежуточная аттестация (часы) |
|-------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------|--|-----------------------------|--|---------------------------------|
| Первый семестр    | 82                        | 2,28                     | 34                              | 2  | 32                          | 48                                     | Зачет                           |
| Второй семестр    | 82                        | 2,28                     | 38                              | 2  | 36                          | 44                                     | Зачет                           |
| Третий семестр    | 82                        | 2,28                     | 34                              | 2  | 32                          | 48                                     | Зачет                           |
| Четвертый семестр | 82                        | 2,28                     | 38                              | 2  | 36                          | 44                                     | Зачет                           |
| Всего             | 328                       | 9,11                     | 144                             | 8  | 136                         | 184                                    |                                 |

#### 4. Содержание дисциплины

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

| Наименование раздела, темы                       | Всего      | Контактные часы на аттестацию в период обучения | Практические занятия | Самостоятельная работа студента | Планируемые результаты обучения, соотношенные с результатами освоения программы |
|--|------------|---|----------------------|---------------------------------|---|
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физкультура</b>     | <b>328</b> | <b>8</b>  | <b>136</b>           | <b>184</b>                      | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3  |
| Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура | 328        | 8   | 136                  | 184                             |   |
| <b>Итого</b>                                     | <b>328</b> | <b>8</b>  | <b>136</b>           | <b>184</b>                      |   |

##### 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

|   |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Индивидуальные задания                    |
| Контроль самостоятельной работы           |

### 4.3. Содержание занятий семинарского типа.

**Очная форма обучения. Контактные часы на аттестацию в период обучения (8 ч.)**

**Раздел 1. Оздоровительная физкультура (8 ч.)**

Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура (2 ч.)

**Раздел 1. Оздоровительная физкультура (8 ч.)**

Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура (2 ч.)

**Раздел 1. Оздоровительная физкультура (8 ч.)**

Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура (2 ч.)

**Раздел 1. Оздоровительная физкультура (8 ч.)**

Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура (2 ч.)

### 4.4. Содержание занятий семинарского типа.

**Очная форма обучения. Практические занятия (136 ч.)**

**Раздел 1. Оздоровительная физкультура (136 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 (136 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.

**Раздел 1. Оздоровительная физкультура (136 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 (136 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.

#### **4.5. Содержание самостоятельной работы обучающихся**

### **Очная форма обучения. Самостоятельная работа студента (184 ч.)**

#### **Раздел 1. Оздоровительная физкультура (184 ч.)**

##### **Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура (48 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 (184 ч.)**

##### **Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура (44 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 (184 ч.)**

#### **Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура (48 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 (184 ч.)**

#### **Тема 1.1. Элективная оздоровительная физкультура (44 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. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е. В. Витун,, В. Г. Витун,. - Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. - 978-5-7410-1674-9. - Текст: электронный. // ЭБС IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html> (дата обращения: 15.09.2022). - Режим доступа: по подписке

2. Гилев,, Г. А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г. А. Гилев,, А. М. Каткова,. - Физическое воспитание студентов - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 336 с. - 978-5-4263-0574-8. - Текст: электронный. // ЭБС IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html> (дата обращения: 15.09.2022). - Режим доступа: по подписке

3. Физкультура и здоровье студентов: учебное пособие для студентов специальных медицинских групп / составители: Л. А. Трухачева, М. А. Васильева, Т. К. Костина. - Физкультура и здоровье студентов - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. - 65 с. - 978-5-88247-528-3. - Текст: электронный. // ЭБС IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/17686.html> (дата обращения: 15.09.2022). - Режим доступа: по подписке

#### *Дополнительная литература*

1. Волокитин,, А. В. Здоровье в движении: учебное пособие / А. В. Волокитин,, Р. С. Телегин,. - Здоровье в движении - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. - 58 с. - 978-5-88247-870-3. - Текст: электронный. // ЭБС IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/83190.html> (дата обращения: 15.09.2022). - Режим доступа: по подписке

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие / М. С. Эммерт,, О. О. Фадина,, И. Н. Шевелева,, О. А. Мельникова,. - Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. - 112 с. - 978-5-8149-2547-3. - Текст: электронный. // ЭБС IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html> (дата обращения: 15.09.2022). - Режим доступа: по подписке

### **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.

### **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=1470>

Консультирование: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=1470>

Контроль: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=1470>

Размещение учебных материалов: <http://edu.spcpu.ru/course/view.php?id=1470>

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=1470>. — 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