

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич
Должность: исполняющий обязанности ректора
Дата подписания: 08.02.2022 13:55:01
Уникальный программный ключ:
4f6042f92f26818253a667205646475b97807ac6

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Пермская государственная фармацевтическая академия»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры

(наименование кафедры)

УТВЕРЖДЕНА

решением кафедры «06» июня 2017 г.

Протокол № 11

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективный курс по физической культуре и спорту (СМГ)

(индекс, наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)

ЭКпоФКС

(индекс, краткое наименование дисциплины)

19.03.01 Биотехнология

(код, наименование направления подготовки (специальности))

Фармацевтическая биотехнология

(направленность(и) (профиль (и)/специализация(и))

Бакалавр

(квалификация)

Очная

(форма(ы) обучения)

Год набора - 2018

Пермь, 2017 г.

Автор(ы)–составитель(и):

к.н. физ. восп., доцент, зав. кафедрой физической культуры
(ученая степень и(или) ученое звание, должность (наименование кафедры) (Ф.И.О.)

Кудряшов Е.В.

Заведующий кафедрой

физической культуры к.н. физ. восп., доцент Кудряшов Е.В.
(наименование кафедры) (ученая степень и(или) ученое звание (Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2.	Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3.	Содержание и структура дисциплины.....	4
4.	Фонд оценочных средств по дисциплине.....	5
5.	Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины.....	7
6.	Учебная литература для обучающихся по дисциплине.....	7
7.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	8

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина ЭКпоФКС «Элективный курс по физической культуре и спорту» (СМГ) обеспечивает овладение следующими компетенциями:

ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Указанная компетенция продолжает формироваться в течение всего периода обучения, базируясь на школьном курсе физической культуры.

1.2. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

ОК-8

– сформированы знания: о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, об основах здорового образа жизни, методах самоконтроля физического состояния, средствах повышения уровня физической подготовленности;

– сформированы умения: применять полученные знания в предстоящей профессиональной деятельности и быту;

– сформированы навыки: обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств, выполнение определенных элементов техники отдельных видов двигательной активности, достижение определенного уровня физической подготовленности.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОПОП

- Дисциплина «Элективный курс по физической культуре и спорту» (спортивные игры) является обязательной для освоения на 1-3 курсе, в 1-6 семестрах, общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов;

- количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем – 328, из них 158 часов практических занятий; 166 часов – самостоятельная работа обучающихся.

- форма(ы) промежуточной аттестации – зачет.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
		Всего часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СР	
			Л	ЛЗ	ПЗ		
Очная форма обучения							
Раздел 1	Оздоровительные методики	148			90	558	Т
Тема 1.1	Дыхательные упражнения	50			30	20	
Тема 1.2	Суставная гимнастика	50			30	20	
Тема 1.3	Общеразвивающие	48			30	18	Т

№ п/п	Наименование разделов, тем	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
		Всего часов	Контактная работа с обучающимися преподавателем по видам учебных занятий			СР	
			Л	ЛЗ	ПЗ		
	упражнения						
Раздел 2	Подготовка к сдаче нормативов	180			68	108	Т
Тема 2.1	Методика развития гибкости	28			12	116	
Тема 2.2	Методика развития силы	30			12	18	
Тема 2.3	Методика развития выносливости	28			12	16	
Тема 2.4	Методика развития быстроты	30			12	18	
Тема 2.5	Скоростно-силовая подготовка	30			12	18	
Тема 2.6	Особенности сдачи нормативов	34			8	22	Т
Изучено и перезачтено						4	
Промежуточная аттестация							Зачет
Всего:		328			158	170	

Примечание: Т – тестирование уровня физической подготовленности

Содержание дисциплины

Тема 1.1. Дыхательные упражнения. Комплексы дыхательных упражнений. Тема 1.2. Суставная гимнастика. Упражнения с преимущественной направленностью на суставы и связки. Тема 1.3. Общеразвивающие упражнения. Разнонаправленные упражнения с незначительной нагрузкой. Тема 2.1. Методика развития гибкости. Изучение методических приемов для развития гибкости, статический и динамический стретчинг. Тема 2.2. Методика развития силы. Использование различных методов развития силовых качеств. Тема 2.3. Методика развития выносливости. Особенности развития общей и специальной выносливости. Тема 2.4. Методика развития быстроты. Методика развития различных составляющих скоростных способностей. Тема 2.5. Скоростно-силовая подготовка. Использование методов для развития скоростно-силовых качеств. Тема 2.6. Особенности сдачи контрольных нормативов. Ознакомление и апробирование контрольных нормативов

4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины ЭКпоФКС «Элективный курс по физической культуре и спорту» (СМГ) используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся: – зачет.

4.2. Формы и материалы промежуточной аттестации

4.2.1. Промежуточная аттестация проводится в форме: зачета

4.2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Скандинавская ходьба 5 км, мин	50	53	55	57	60
2. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку, кол-во раз	22	20	18	16	14
3. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, см	8	6	4	2	0
4. Поднимание туловища, из положения лежа на полу, кол-во раз	15	12	10	8	5
5. Удержание гантели 2 кг на прямых вытянутых руках, сидя на скамейке, мин	2.1	2.05	2.0	1.55	1.50
6. Прыжки со скакалкой, без учёта времени	150	140	130	120	110
7. Упражнение «Планка», мин	2.00	1.55	1.50	1.45	1.40
8. Приседание с гантелями 4 кг, кол-во раз	35	32	30	28	25

Мужчины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Скандинавская ходьба 5 км, мин	48	50	52	55	58
2. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку, кол-во раз	24	22	20	18	16
3. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, см	7	5	3	1	0
4. Поднимание туловища, из положения лежа на полу, кол-во раз	18	15	13	10	7
5. Удержание гантели 2 кг на прямых вытянутых руках, сидя на скамейке, мин	2.15	2.1	2.05	2.0	1.55
6. Прыжки со скакалкой, без учёта времени	150	140	130	120	110
7. Упражнение «Планка», мин	2.05	2.00	1.55	1.50	1.45
8. Приседание с гантелями 4 кг, кол-во раз	37	35	32	30	7

4.2.3. Шкала оценивания

Участие в сдаче всех 8 нормативов обязательное. При успешной сдаче 5 нормативов из 8 и при условии посещения всех практических занятий, студент получает зачёт или промежуточную аттестацию.

5. Методические материалы по освоению дисциплины

С особенностями выполнения конкретных контрольных испытаний обучающиеся знакомятся на занятиях по физической культуре и спорту под руководством ведущих преподавателей. Также получают методические материалы для ознакомления с тестами.

Более подробную методическую информацию, видеоматериалы с комментариями по выполнению комплекса получаю на Всероссийском портале ГТО по адресу gto.ru.

6. Учебная литература обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для вузов /А.А.Бишаева, В.В.Малков. – Москва: КНОРУС, 2016.
2. Глейberman, А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
3. Доленко, Ф.Л. Спорт и суставы. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
4. Леготкин, А.Н. Улучшение физического состояния студентов технического вуза в процессе занятий спортивно-ориентированной направленности / А.Н. Леготкин, Н.И. Медведкова. - Пермь: Изд-во ПГТУ, 2006.
5. Марченко О.К. Основы физической реабилитации: учебник для вузов / О.К.Марченко. – Киев: Олимпийская литература, 2012
- Нефедовская Л.В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / Л.В.Нефедовская – Москва: Литерра, 2007
6. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. – Москва : ЮРАЙТ,2016.
7. Рипа М.Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие для вузов / М.Д.Рипа, И.В.Кулькова. – Москв: КНОРУС,2016.
8. Травматология : нац. рук-во / гл. ред. Г.П. Котельников, С.П.Миронов. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2008
10. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В. Пономарева. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001.
11. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б.Муллер и др. – Москва: Юрайт, 2016.

6.2. Дополнительная литература.

1. Абрамова Т.Ф. Морфологические критерии – показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам: учеб.-метод. пособие / Т.Ф.Абрамова и др.; Центр спортивной подготовки сборных команд России. – Москва: ТВТ Дивизион, 2010.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для вузов / И.С.Барчуков ; под общ.ред. Н.Н.Маликова. – Москва: Академия, 2013.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов / М.Я. Виленский, А.Г.Горшков. – 4-е изд., стер. – Москва :Кнорус,2016.
4. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для вузов / Ю.Д.Железняк и др.. – Москва: Академия, 2014.
6. Ишмухаметов М.Г. Современные технологии тренировки в ациклических видах спорта: Атлетическая гимнастика в силовой подготовке спортсменов : учебное пособие / М.Г.Ишмухаметов. – Пермь, 2013.
7. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С.Кузнецов. – Москва: Академия, 2012.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Специальные помещения, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации:

1. Стенка шведская СРО43 секция.
2. Ноутбук HP.
3. Принтер HP LaserJet 1320.
4. Тренажер д\мышц груди.
5. Стенка шведская СРО43 секция.
6. Щит баскетбольный.
7. Сетка волейбольная тренировочная KvRezac.
8. Электронное табло – полигон.
9. Табло времени атаки.
10. Щит баскетбольный.
11. Вышка судейская волейбольная.
12. Магнитола MP3.
13. Гимнастическая стенка с турником.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту (СМГ)

Код и наименование направления подготовки, профиля: 19.03.01 Биотехнология. Фармацевтическая биотехнология.

Квалификация выпускника: бакалавр.

Форма обучения: очная.

Формируемая (ые) компетенция (и):

ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Указанная компетенция продолжает формироваться в течение всего периода обучения, базируясь на школьном курсе физической культуры. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

ОК-8

- сформированы знания: о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, об основах здорового образа жизни, методах самоконтроля физического состояния, средствах повышения уровня физической подготовленности;
- сформированы умения: применять полученные знания в предстоящей профессиональной деятельности и быту;
- сформированы навыки: обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств, выполнение определенных элементов техники отдельных видов двигательной активности, достижение определенного уровня физической подготовленности.

Объем и место дисциплины в структуре ОПОП

- Дисциплина «Элективный курс по физической культуре и спорту» (СМГ) является обязательной для освоения на 1-3 курсе, в 1-6 семестрах, общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов. Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем – 328, из них 158 часов практических занятий; 166 часов – самостоятельная работа обучающихся. Форма промежуточной аттестации – зачет.

План дисциплины:

Раздел 1. Оздоровительные методики. Тема 1.1. Дыхательные упражнения. Тема 1.2. Суставная гимнастика. Тема 1.3. Общеразвивающие упражнения.

Раздел 2. Подготовка к сдаче нормативов. Тема 2.1. Методика развития гибкости. Тема 2.2. Методика развития силы. Тема 2.3. Методика развития выносливости. Тема 2.4. Методика развития быстроты. Тема 2.5. Скоростно-силовая подготовка. Тема 2.6. Особенности сдачи нормативов.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: тестирование уровня физической и технической подготовленности. Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.