

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

Элективные курсы по физической культуре и спорту (Фитнес)

(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.....	10
6.	Учебная литература для обучающихся по дисциплине.....	10
7.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	11

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» (фитнес) 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» (Фитнес) 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	Фитнес	160			90	558	Т
Тема 1.1	Степ-аэробика	54			32	22	
Тема 1.2	Тай-бо	42			20	22	
Тема 1.3	Йога	52			38	14	Т
Раздел 2	Физическая подготовка	168			68	108	Т
Тема 2.1	Методика	28			12	116	

№ 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		
	развития гибкости						
Тема 2.2	Методика развития силы	28			12	18	
Тема 2.3	Методика развития выносливости	28			12	16	
Тема 2.4	Методика развития быстроты	28			12	18	
Тема 2.5	Скоростно-силовая подготовка	28			12	18	
Тема 2.6	Особенности сдачи норм ГТО	28			8	22	
Изучено и перезачтено						4	
Промежуточная аттестация							Зачет
Всего:		328			158	170	

Примечание: Т – тестирование уровня физической и технической подготовленности

Содержание дисциплины

Тема 1.1. Степ-аэробика. Упражнения для изучения степе-аэробики. Тема 1.2. Тай-бо. Изучение и совершенствование различных вариантов упражнений направления тай-бо. Тема 1.3. Йога. Упражнения для изучения основ йоги. 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 (концентрический, эксцентрический, плиометрический). 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 норм ГТО. Ознакомление и апробирование контрольных нормативов ГТО.

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» (фитнес) 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

Для осуществления текущего контроля успеваемости используется система тестирования уровня физической и технической подготовленности.

VI СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы:

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Бронз. знак	Сереб. знак	Золот. знак	Бронз. знак	Сереб. знак	Золот. знак
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17	10	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Челночный бег 3x10 м	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	32	35	43	24	29	37
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30

	или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, сек)	19,15	18,30	17,30	22,00	20,15	18,00
10.	Плавание на 50 м (мин, сек)	1,25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.10
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15					
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»		7	8	9	7	8	9
*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.							

МУЖЧИНЫ

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Бронз. знак	Сереб. знак	Золот. знак	Бронз. знак	Сереб. знак	Золот. знак
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15	7	9	13

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5км (мин, с)*	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских	15					

	навыков (протяженность не менее, км)					
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»	7	8	9	7	8	9
*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.						

Тестирование (раздел фитнес)

Тест	Норма и выше	
	основная группа здоровья	подготовительная группа здоровья
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за минуту)	40	30
Поднимание туловища из положения лёжа на животе руки за головой (за минуту)	40	30
Основная стойка-упор присев-упор лёжа-упор присев-основная стойка (за минуту)	15	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	10	8
Приседание на одной ноге с опорой о стену	8	4
Наклон вперёд из положения сидя (в см)	12	8
Самостоятельное выполнение комбинации степ-аэробики	Визуальная оценка	Визуальная оценка
Самостоятельное выполнение комбинации тай-бо	Визуальная оценка	Визуальная оценка
Самостоятельное выполнение серии асан	Визуальная оценка	Визуальная оценка

4.2.3. Шкала оценивания

В основу шкалы оценивания положены контрольные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Для получения зачета обучающимся необходимо сдать не менее 5-ти из 18-ти предложенных контрольных испытаний на уровень бронзового знака отличия ГТО.

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.

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. Занятия по волейболу в вузе: метод.пособие для преподавателей и студентов / Перм. гос. фарм. акад., Каф. физ. культуры; авт.-сост. В.С. Девяткова, И.Г. Сергеева, О.Д. Кривилева; под ред. Г.В. Барышниковой. – Пермь, 2010.
3. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. – Москва : ЮРАЙТ,2016.
4. Рипа М.Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие для вузов / М.Д.Рипа, И.В.Кулькова. – Москв: КНОРУС,2016.
5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов / Ю.Д.Железняк. – Москва: Академия, 2012
6. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В. Пономарева. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001.
7. 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 (Фитнес)

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» (Фитнес) 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.

Объем и место дисциплины в структуре ОПОП.

План дисциплины:

Раздел 1. Фитнес. Тема 1.1. Степ-аэробика. Тема 1.2. Тай-бо. Тема 1.3. Йога.

Раздел 2. Физическая подготовка. 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 норм ГТО.

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