


Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Нализко Наталья Александровна Должность: Директор Дата подписания: 02.05.2024 09:26:07 Уникальный идентификатор документа: 2546790865092040452e91ca071c16aa19ca	 <p>МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал</p>	Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) "Филология" направленности (профилю) Русский язык и литература	стр. 1 из 3
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика

Направление подготовки (специальность)

45.03.01 Филология

Направленность (профиль)

Русский язык и литература

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Костанай, 2024 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) "Филология" направленности (профилю) Русский язык и литература	стр. 2 из 3
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цели

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика", формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств фитнес гимнастики, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование навыков использования различных методик и техник фитнес гимнастики для укрепления своего здоровья;
- формирование у студентов практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений фитнес гимнастики;
- формирование личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к фитнес гимнастике, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:	К.М.02.ДВ.01.06
---------------------	-----------------

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7.1: Применяет знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знать:

Уровень 1	Нормы здорового образа жизни.
Уровень 2	Требование к уровню физической подготовленности.
Уровень 3	Нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Уметь:

Уровень 1	Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 2	Использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.
Уровень 3	Использовать методы и средства физической культуры для достижения личностных и жизненных целей

Владеть:

Уровень 1	Средствами им методами укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Средствами им методами физического самосовершенствования.
Уровень 3	Средствами им методами укрепления индивидуального здоровья и средствами им методами физического самосовершенствования.

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Знать:

Уровень 1	Требования к физическим качествам, предъявляемые профессией.
Уровень 2	Представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья.
Уровень 3	Совершенствование физических качеств, в том числе профессионально необходимых.

Уметь:

Уровень 1	Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев.
Уровень 2	Выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств.
Уровень 3	Уметь ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.

Владеть:

Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) "Филология" направленности (профилю) Русский язык и литература		стр. 3 из 3
Уровень 1	Владеть основами оздоровительной физической культуры.	
Уровень 2	Владеть основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий.	
Уровень 3	Владеть основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	

УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Знать:

Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	

Уметь:

Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	

Владеть:

Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость		0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	: 328	Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 3, 4, 5
в том числе	:	
аудиторные занятия	: 320	
самостоятельная работа	: 8	
:	:	