Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Тюлегенова Раиса Амиржановна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.06.2023 14:17:42
Уникальный программный ключ:
125b8acc44c5368c45bb8ab9ac5ee04a4ee07c7e8480e1aacbaebb8b9439a47

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

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

Направление подготовки (специальность)

38.03.01 ЭКОНОМИКА

Направленность (профиль)

Экономика предприятий и организаций

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Костанай, 2023 г.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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. Силовая гимнастика", направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов силовой 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 межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование умений и навыков для оказания первой помощи в экстремальных ситуациях;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:	Б1.ФКиС.ДВ.01.01

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

ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию

Знать:	
Уровень 1	Медико-биологические и психологические основы физической культуры.
Уровень 2	Оздоровительные и восстановительные средства и методы физической культуры, для оптимизации своего организма: психического, физического и соматического здоровья. Правила личной гигиены и технику безопасности при занятиях физкультурно спортивной деятельностью характеристику положительных и отрицательных факторов,оказывающих воздействие на здоровье человека.
Уровень 3	Основы организации самостоятельных занятий и самоконтроля, за состоянием своего организма. Роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра.
Уметь:	
Уровень 1	Использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях.
Уровень 2	Правильно организовать режим своего времени, приводящий к здоровому образу жизни.
Уровень 3	Методически правильно пользоваться средствами и методами физической культуры, лечебной физической культуры, самомассажа и релаксации для восстановления, оздоровления и поддерживания физиологических систем организма в оптимальной форме.
Владеть:	
Уровень 1	Навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма серьезным нагрузкам в экстремальных ситуациях; средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.
Уровень 2	Личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.
Уровень 3	Средствами и методами физической культуры, обеспечивающих профилактику производственного утомления и травматизма.

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

Знать:	
Уровень 1	Влияние оздоровительных систем силовой гимнастики на укрепление здоровья, профилактик у профессиональных заболеваний и вредных привычек.
Уровень 2	Способы контроля и оценки силовой гимнастики и физической подготовленности.
Уровень 3	Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
Уметь:	

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Уровень 1	Разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения.
Уровень 2	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
Уровень 3	Выполнять приемы страховки и самостраховки.
Владеть:	
Уровень 1	Ценностями силовой гимнастики в том числе, системой практических умений и навыков.
Уровень 2	Овладение учащимися техникой выполнения упражнений силовой гимнастики.
Уровень 3	Современными методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	
Знать:	
Уровень 1	Основные природные и техногенные опасности, их свойства и характеристики.
Уровень 2	Основы системного подхода к анализу природных и техногенных опасностей и обеспечению безопасности.
Уровень 3	Теоретические основы и технологию формирования культуры безопасности жизнедеятельности.
Уметь:	
Уровень 1	Идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации.
Уровень 2	Применять систему о различных видах физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.
Уровень 3	Принимать решения по обеспечению безопасности в условиях производства и ЧС.
Владеть:	
Уровень 1	Понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности жизнедеятельности
Уровень 2	Навыками по обеспечению безопасности в системе «человек-среда обитания».
Уровень 3	Навыками анализа развития событий при различных опасных ситуациях.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Общая трудоемкость		**0 ЗЕТ**
Часов по учебному плану	: 328	Виды контроля в семестрах:
в том числе	:	
аудиторные занятия	: 216	зачеты 3, 4, 5, 6, 7
самостоятельная работа	: 112	
:		

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»