


Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Тюлегина Римса Амиржановна Должность: Директор Дата подписания: 25.07.2023 11:01:46	 МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал	
Уникальный идентификатор документа: 125b8acc44e988c4386a7103cc4c6e0e0ee6e1804594f	Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис" по направлению подготовки (специальности) "Экономика" направленности (профилю) Экономика предприятий и организаций	стр. 1 из 3

## **Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис**

Направление подготовки (специальность)

38.03.01 Экономика

Направленность (профиль)

Экономика предприятий и организаций

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Костанай, 2023 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис" по направлению подготовки (специальности) "Экономика" направленности (профилю) Экономика предприятий и организаций	стр. 2 из 3
---	-------------

## 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цели

Цель освоения – достижение общей физической подготовленности; формирование физической культуры личности в результате формирования знаний, умений и навыков методически обоснованно и целенаправленно использовать методы и средства дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис» для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи

- знание роли дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис» в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности;
- знание значения физической культуры в формировании общей культуры личности человека;
- знание принципов, средств, методов настольного тенниса;
- знание теоретических и методических основ организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- умение использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья;
- навыки использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:	К.М.03.ДВ.01.02
---------------------	-----------------

## 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	Знает основное содержание здоровьесберегающих технологий.
Уровень 2	Знает требования к уровню физической подготовленности.
Уровень 3	Знает требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.

### Уметь:

Уровень 1	Умеет использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.
Уровень 2	Умеет использовать методы и средства физической культуры для достижения личностных и жизненных целей.
Уровень 3	Умеет использовать методы и средства физической культуры, знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Владеть:

Уровень 1	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Владеет средствами и методами физического самосовершенствования.
Уровень 3	Владеет методами и средствами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

### Знать:

Уровень 1	Знает понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой
Уровень 2	Знает и понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности
Уровень 3	Знает требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности.

### Уметь:

Уровень 1	Умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья.
-----------	--

Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Настольный теннис" по направлению подготовки (специальности) "Экономика" направленности (профилю) Экономика предприятий и организаций		стр. 3 из 3
Уровень 2	Умеет формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности	
Уровень 3	Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	
<b>Владеть:</b>		
Уровень 1	Владеет навыками планирования рабочего и свободного времени.	
Уровень 2	Владеет методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности.	
Уровень 3	Владеет способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	

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

<b>Знать:</b>		
Уровень 1	Знает основные нормы здорового образа жизни.	
Уровень 2	Знает влияние условий и характера труда работника на физическое состояние человека.	
Уровень 3	Знает особенности выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и соблюдения норм здорового образа жизни.	
<b>Уметь:</b>		
Уровень 1	Умеет поддерживать достаточный для различных жизненных ситуаций уровень физической подготовленности.	
Уровень 2	Умеет поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Уровень 3	Умеет выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств, использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	
<b>Владеть:</b>		
Уровень 1	Владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки собственной физической подготовленности.	
Уровень 2	Владеет средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.	
Уровень 3	Владеет средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной активности и пропаганды здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>Общая трудоемкость</b>		<b>0 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану	: 328	Виды контроля в семестрах: зачеты 2, 3, 5, 6, 8
в том числе	:	
аудиторные занятия	: 300	
самостоятельная работа	: 28	
:	:	