


| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Тюлегина Римса Амиржановна Должность: Директор Дата подписания: 11.07.2023 15:06:59 |  МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал | |
| Уникальный идентификатор документа: 125b8acc44e986c4988a851c3e51c5e90e406e18d3caeb8945944 | Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) "Экономика" направленности (профилю) Экономика и финансы | стр. 1 из 3 |

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

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

Направление подготовки (специальность)

38.03.01 Экономика

Направленность (профиль)

Экономика и финансы

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Костанай, 2023 г.

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.03.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 совершенствования |
| Уровень 3 | Средствами им методами укрепления индивидуального здоровья и средствами им методами физического совершенствования. |

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 | 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) "Экономика" направленности (профилю) Экономика и финансы | | 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 | Основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности |
| Уровень 2 | Влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры |
| Уровень 3 | Влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда. |

Уметь:

| | |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уровень 1 | Поддерживать уровень физической подготовленности |
| Уровень 2 | Поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Уровень 3 | Поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Проводить подготовительные и специально-подготовительные части учебно-практического занятия. |

Владеть:

| | |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уровень 1 | Методиками и методами самодиагностики и самооценки |
| Уровень 2 | Средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности |
| Уровень 3 | Методиками и методами самодиагностики и самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени. |

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 | |
| : | : | |