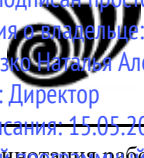


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Нализко Наталья Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 15.05.2024 10:29:59  
Уникальный идентификатор документа:  
2546790883502e0abd452e51ca6a97c16aa1bca



МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал

Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) "Менеджмент" направленности (профилю) Менеджмент организации

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

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

Направление подготовки (специальность)

38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль)

Менеджмент организации

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) "Менеджмент" направленности (профилю) Менеджмент организации | 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) "Менеджмент" направленности (профилю) Менеджмент организации |   | 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.   |             |
| <b>УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</b>  |   |             |
| <b>Знать:</b>   |   |             |
| Уровень 1   | Основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности.  |             |
| Уровень 2   | Знать влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры.   |             |
| Уровень 3   | Знать влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.  |             |
| <b>Уметь:</b>   |   |             |
| Уровень 1   | Поддерживать уровень физической подготовленности.   |             |
| Уровень 2   | Поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  |             |
| Уровень 3   | Проводить подготовительные и специально-подготовительные части учебно-практического занятия.  |             |
| <b>Владеть:</b>   |   |             |
| 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. |             |

| <b>4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>  |  |
|--|--|
| <b>Общая трудоемкость</b>  | <b>0 ЗЕТ</b>   |
| Часов по учебному плану : 328<br>в том числе :<br>аудиторные занятия : 304<br>самостоятельная работа : 24<br>: | Виды контроля в семестрах:<br><br>зачеты 2, 5, 1, 4, 7 |