

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Нализко Наталья Александровна Должность: Директор Дата подписания: 24.05.2024 11:27:31 Уникальный идентификатор программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) "Экономика" направленности (профилю) Экономика пр	МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал	
		стр. 1 из 3

## 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 пр

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Костанай, 2024 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) "Экономика" направленности (профилю) Экономика пр	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. 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:	К.М.03.ДВ.01.01
---------------------	-----------------

## 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 и методами укрепления индивидуального здоровья
Уровень 2	Средствами и методами физического самосовершенствования
Уровень 3	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и средствами и 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	Ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.

### Владеть:

Уровень 1	Владеть основами оздоровительной физической культуры
-----------	--

Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) "Экономика" направленности (профилю) Экономика		стр. 3 из 3
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)**

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