

| | | |
|--|---|-------------|
| Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Нализко Наталья Александровна Должность: Директор Дата подписания: 15.05.2024 17:05:48 Уникальный программный ключ: 25467908655d9e0abdcc457e51cab97c16aa13ed | МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал | |
| | Аннотация рабочей программы дисциплины " лективные дисциплины (м д ли) п фи ическ й ль ре и сп рг . Настольный теннис" по направлению подготовки (специальности) "Лингвистика" направленности (профилю) Перевод и переводоведение | стр. 1 из 3 |

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
лективные дисциплины (м д ли) п фи ическ й ль ре и сп рг . Настольный теннис

Направление подготовки (специальность)

45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль)

Перевод и переводоведение

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Костанай, 2024 г.

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.02.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 " Лективные дисциплины (м д ли) п ф и ческ й к л ьт ре и сп рт . Настольный теннис" по направлению подготовки (специальности) "Лингвистика" направленности (профилю) Перевод и переводоведение | | 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. | |
| Владеть: | | |
| 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.

| | | |
|-----------------|---|--|
| Знать: | | |
| 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. | |
| Уметь: | | |
| 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. | |
| Владеть: | | |
| 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)

| | |
|-------------------------------|--|
| 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 | |