


Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Тюлегина Рамса Амиржановна Должность: Директор Дата подписания: 20.06.2023 15:25:41	 МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал	
Уникальный идентификатор документа: 125b8acc48256c49b88a13e95c44ee77b10486180c8ae88031947	Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) "ФИЛОЛОГИЯ" направленности (профилю) "Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)"	стр. 1 из 2

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

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

Направление подготовки (специальность)

45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ

Направленность (профиль)

Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Костанай, 2023 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) "ФИЛОЛОГИЯ" направленности (профилю) Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)	стр. 2 из 2
---	-------------

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:	Б1.ФКиС.ДВ.01.01
---------------------	------------------

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

Уровень 1	Влияние оздоровительных систем силовой гимнастики на укрепление здоровья, профилактику у профессиональных заболеваний и вредных привычек.
Уровень 2	Способы контроля и оценки силовой гимнастики и физической подготовленности.
Уровень 3	Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

Уровень 1	Разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения.
Уровень 2	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
Уровень 3	Выполнять приемы страховки и само страховки.

Владеть:

Уровень 1	Ценностями силовой гимнастики в том числе, системой практических умений и навыков.
Уровень 2	Овладение учащимися техникой выполнения упражнений силовой гимнастики.
Уровень 3	Современными методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость		0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
в том числе	:	
аудиторные занятия	320	
самостоятельная работа	8	