


Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Тюлегина Рамса Амиржановна Должность: Директор Дата подписания: 20.06.2023 15:35:42	 МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал	
Уникальный идентификатор документа: 125b8acc48256c49988a13e95c44ee77b1486e186c8ae88031947	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

заочная

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	Средствами повышения физической и умственной работоспособности, формирования, сохранения и укрепления здоровья.	
Уровень 2	Средствами реализации творческой деятельности по формированию и реализации здорового образа жизни.	
Уровень 3	Средствами совершенствования профессионально важных двигательных качеств, навыков, а также свойств личности с целью подготовки к профессиональной деятельности.	
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Общая трудоемкость		0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	: 328	Виды контроля на курсах: зачеты 1, 2, 3, 4
в том числе	:	
аудиторные занятия	: 32	
самостоятельная работа	: 268	
часов на контроль	: 28	