

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Тюлегенова Рамса Амиржановна Должность: Директор Дата подписания: 15.11.2021 12:59:49	МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал	
Уникальный идентификатор программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) "ЮРИСПРУДЕНЦИЯ" направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль		стр. 1 из 2

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

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

Направление подготовки (специальность)

40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Направленность (профиль)

Гражданско-правовой профиль

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Костанай, 2021 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) "ЮРИСПРУДЕНЦИЯ" направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль	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. 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:	Б1.ФКиС.ДВ.01.06
---------------------	------------------

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	Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 2	Роль физической культуры и спорта в развитии личности.
Уровень 3	Основные направления в сфере физической культуры.

Уметь:

Уровень 1	Характеризовать задачи и функции физической культуры.
Уровень 2	Анализировать основные средства и методы физической культуры.
Уровень 3	Систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач.

Владеть:

Уровень 1	Методами техники безопасности при занятиях физической культурой.
Уровень 2	Средствами и методами физической культуры необходимыми для обеспечения полноценной жизнедеятельности.
Уровень 3	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость		0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачеты 3, 4, 5, 6, 1, 2
в том числе		
аудиторные занятия	208	
самостоятельная работа	120	