

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Тюлегина Римса Амиржановна Должность: Директор Дата подписания: 20.06.2023 15:35:47 Уникальный программный ключ: 125b8acc44c5368a45f18a1f3dc5ca44e6d1c7e8486e18d3ae8b889d39a47	МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал	
	Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп" по направлению подготовки (специальности) ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)	стр. 1 из 3

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп

Направление подготовки (специальность)

45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ

Направленность (профиль)

Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литературы)

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

заочная

Костанай, 2023 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп" по направлению подготовки (специальности) "ФИЛОЛОГИЯ" направленности (профилю) Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)		стр. 2 из 3
1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
1.1 Цели		
Целью освоения элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту "Физическая культура для специальных медицинских групп" является формирование компетенций направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры 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 у студентов осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;		
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;		
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;		
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;		
- совершенствование двигательной координации и повышение уровня развития физических качеств;		
- освоение техники различных видов упражнений, входящих в учебную программу.		
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП		
Цикл (раздел) ОПОП:	Б1.ФКиС.ДВ.01.08	
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	Средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования. Неполные представления об основах способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	
Уровень 2	Правила применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования. Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.	
Уровень 3	Правила применения средств и методов физкультурного самосовершенствования в общекультурной подготовке. Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образа жизни, способах контроля и способах оценки физического развития и физической подготовленности. Основы здорового образа и стиля жизни, требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием.	
Уметь:		
Уровень 1	При консультативной поддержке применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования. Выбрать методы и средства физической культуры с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовки. Применять приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	
Уровень 2	Самостоятельно применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования. Составить программу самостоятельной общеукрепляющей тренировки. Соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания.	
Уровень 3	Модифицировать средства и методы физкультурного самосовершенствования в соответствии с профессиональными и личностными целями. Использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений, применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма. Оставлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.	
Владеть:		

Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп" по направлению подготовки (специальности) "ФИЛОЛОГИЯ" направленности (профилю) Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)		стр. 3 из 3
Уровень 1	Способами физкультурного самосовершенствования с учетом ориентиров профессионального и личностного роста. Не полной информацией о методах физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности. Понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности жизнедеятельности.	
Уровень 2	Технологиями физкультурного самосовершенствования и методами оценки их эффективности. В целом имеет представление о методах физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности. Приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.	
Уровень 3	Опытом применения технологий физкультурного самосовершенствования и методами оценки их эффективности с учетом ориентиров профессионального и личностного роста. Полностью владеет информацией о методах физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности. Знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу.	

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	