

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Тюлегенова Рамса Амиржановна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 23.06.2022 10:54:36



МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал

Уникальный программный ключ:

125b8acc44c5368c45bd8anf1dc76ed454eed767e8486e18dc8ae8b889439a47  
Аннотация рабочей программы дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки  
(специальности) Юриспруденция направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль

стр. 1 из 3

## Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля) Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность)

40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль)

Гражданско-правовой профиль

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Костанай, 2022 г.

## 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цели

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Знание научно – практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

3. Формирование мотивационно – целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

5. Обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:

К.М.02.03

## 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:

Аннотация рабочей программы дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) "Юриспруденция" направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль		стр. 3 из 3
Уровень 1	Умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья.	
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.	
<b>Владеть:</b>		
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.**

<b>Знать:</b>		
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.	
<b>Уметь:</b>		
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.	
<b>Владеть:</b>		
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)**

<b>Общая трудоемкость</b>		<b>2 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:  зачеты 1
в том числе		
аудиторные занятия	32	
самостоятельная работа	40	