

<p>Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Тюлегина Рамса Амиржановна Должность: Директор Дата подписания: 25.06.2022 11:12:57</p>	<p>МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал</p>	
<p>Уникальный программный ключ: 125b8acc44c5368c45b08anf3dc3ed4a4aed767e8486e18df8ae8b889439a47</p>	<p>Аннотация рабочей программы дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) Филология - направленности (профилю) Русский язык и литература</p>	<p>стр. 1 из 3</p>

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность)

45.03.01 Филология

Направленность (профиль)

Русский язык и литература

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

заочная

Костанай, 2022 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) "Филология" направленности (профилю) Русский язык и литература	стр. 2 из 3
---	-------------

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-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Знать:

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.

Уметь:

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.

Владеть:

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.

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.

Аннотация рабочей программы дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) "Филология" направленности (профилю) Русский язык и литература	стр. 3 из 3
---	-------------

Уметь:

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.

Владеть:

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-7.1: 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.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость		2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	: 72	Виды контроля на курсах: зачеты 1
в том числе	:	
аудиторные занятия	: 8	
самостоятельная работа	: 60	
часов на контроль	: 4	