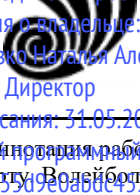


Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Нализко Наталья Александровна Должность: Директор Дата подписания: 31.05.2024 10:08:23 Уникальный идентификатор документа: 2546790805d9e0abd0452e51ca0a97c10aa10c0	 <p>МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал</p>	Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) "Юриспруденция" направленности (профилю) Юриспруденция	стр. 1 из 3
--	--	--	-------------

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол

Направление подготовки (специальность)

40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль)

Юриспруденция

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Костанай, 2024 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) "Юриспруденция" направленности (профилю) Юриспруденция	стр. 2 из 3
--	-------------

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. Волейбол", 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 волейбола для укрепления своего здоровья;
- формирование у студентов практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений волейболе;
- формирование личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к волейболу, 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:	К.М.02.ДВ.01.04
---------------------	-----------------

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	Нормы здорового образа жизни.
Уровень 2	Требование к уровню физической подготовленности.
Уровень 3	Нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.
Уметь:	
Уровень 1	Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 2	Использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.
Уровень 3	Использовать методы и средства физической культуры для достижения личностных и жизненных целей.
Владеть:	
Уровень 1	Средствами им методами укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Средствами им методами физического самосовершенствования.
Уровень 3	Средствами им методами укрепления индивидуального здоровья и средствами им методами физического самосовершенствования.

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Знать:	
Уровень 1	Требования к физическим качествам, предъявляемые профессией.
Уровень 2	Представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья.
Уровень 3	Совершенствование физических качеств, в том числе профессионально необходимых.
Уметь:	
Уровень 1	Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев.
Уровень 2	Выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств.
Уровень 3	Уметь ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.
Владеть:	
Уровень 1	Владеть основами оздоровительной физической культуры.

Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) "Юриспруденция" направленности (профилю) Юриспруденция		стр. 3 из 3
Уровень 2	Владеть основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий.	
Уровень 3	Владеть основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	

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

Знать:

Уровень 1	Основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности.
Уровень 2	Знать влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры.
Уровень 3	Знать влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

Уметь:

Уровень 1	Поддерживать уровень физической подготовленности.
Уровень 2	Поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Проводить подготовительные и специально-подготовительные части учебно-практического занятия.

Владеть:

Уровень 1	Методиками и методами самодиагностики и самооценки.
Уровень 2	Средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.
Уровень 3	Методиками и методами самодиагностики и самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 300 самостоятельная работа : 28 :	Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 4, 5, 7