


|  |  |   |             |
|--|--|---|-------------|
| Документ подписан простой электронной подписью<br>Информация о владельце:<br>ФИО: Нализко Наталья Александровна<br>Должность: Директор<br>Дата подписания: 31.05.2024 12:58:18<br>Уникальный идентификатор документа: 25467908655d9e00a752e51c0a91c0a16d |  <p>МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ<br/>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. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) "Юриспруденция" направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль | стр. 1 из 3 |
|--|--|---|-------------|

## **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, 2024 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 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. 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: | К.М.02.ДВ.01.06 |
|---------------------|-----------------|

## 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:

|   |   |             |
|---|---|-------------|
| 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. 3 из 3 |
| Уровень 1   | Владеть основами оздоровительной физической культуры.   |             |
| 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 | 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)**

|                           |       |  |
|---------------------------|-------|--|
| <b>Общая трудоемкость</b> |       | <b>0 ЗЕТ</b>                                       |
| Часов по учебному плану   | : 328 | Виды контроля в семестрах:<br>зачеты 1, 2, 3, 4, 5 |
| в том числе               | :     |  |
| аудиторные занятия        | : 320 |  |
| самостоятельная работа    | : 8   |  |
| :                         | :     |  |