

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Нализко Наталья Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 04.06.2024 11:27:30



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

Уникальный идентификатор документа:  
25467908655d9e007a52e51ca91c1a16d

Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" по направлению подготовки (специальности) "Юриспруденция" направленности (профилю) Уголовно-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)**

**Уголовно-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) Уголовно-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) Уголовно-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: зачеты 1, 2, 3, 4, 5
в том числе	:	
аудиторные занятия	: 320	
самостоятельная работа	: 8	
:	:	