

| | | |
|--|--|-------------|
| Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Нализко Наталья Александровна Должность: Директор Дата подписания: 15.05.2024 17:08:35 Уникальный идентификатор программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Мини-футбол" по направлению подготовки (специальности) "Лингвистика" направленности (профилю) Перевод и переводоведение | МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал | стр. 1 из 3 |
|--|--|-------------|

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Мини-футбол

Направление подготовки (специальность)

45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль)

Перевод и переводоведение

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Костанай, 2024 г.

| | |
|---|-------------|
| Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Мини-футбол" по направлению подготовки (специальности) "Лингвистика" направленности (профилю) Перевод и переводоведение | 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. Мини футболу", направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов Мини футболу 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 межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование умений и навыков для оказания первой помощи в экстремальных ситуациях;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системы знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах мини футбола;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

| | |
|---------------------|-----------------|
| Цикл (раздел) ОПОП: | К.М.02.ДВ.01.07 |
|---------------------|-----------------|

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. Требование к уровню физической подготовленности. Нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. |
| 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. |

| | | |
|---|---|-------------|
| Аннотация рабочей программы дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Мини-футбол" по направлению подготовки (специальности) "Лингвистика" направленности (профилю) Перевод и переводоведение | | стр. 3 из 3 |
| 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. | |
| 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 саммокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности. | |
| Уровень 3 | Методиками и методами самодиагностики и самооценки, средствами оздоровления для саммокоррекции 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 | Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 3, 4, 5 |
| в том числе | : | |
| аудиторные занятия | : 320 | |
| самостоятельная работа | : 8 | |
| : | : | |