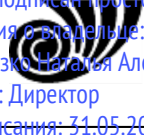


Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Нализко Наталья Александровна Должность: Директор Дата подписания: 31.05.2024 10:06:45 Уникальный программный ключ: 25467908655d9e0abdca452e51caba97c16aa18cd	 <p>МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал</p>	Аннотация рабочей программы дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) Юриспруденция" направленности (профилю) Юриспруденция	стр. 1 из 3
---	--	--	-------------

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**  
Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность)

40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль)

Юриспруденция

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Костанай, 2024 г.

## 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цели

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи

- сформировать готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры, обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся;

- сформировать навыки поддержания необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной деятельности и проведения учебных занятий по физической культуре на основе базовых видов спорта с учетом особенностей обучающихся;

- сформировать способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.02.03

## 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 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.

**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.

### 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.

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

**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-7.3: 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.

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>Общая трудоемкость</b>		<b>2 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану	: 72	Виды контроля в семестрах: зачеты 1
в том числе	:	
аудиторные занятия	: 8	
самостоятельная работа	: 64	
:	:	