

## АННОТАЦИЯ

Дисциплины «Физическая культура и спорт» Б.1.Б.16

**Направление подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью ОФО  
(Реклама и связи с общественностью в системе государственного и муниципального управления)**

**Объем трудоемкости:** 2 зачетные единицы (72 часа, из них – 18,2 часа контактной работы: лекционных 16 ч., 2ч. – практических, 0,2 – иная контактная работа, 53,8 ч – самостоятельная работа). Форма аттестации – зачет.

### Цель дисциплины

Формирование физической культуры студента как системного, интегративного качества личности, способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья, психофизической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины

- формирование биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и спорта для сохранения здоровья;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков для сохранения здоровья, психофизической готовности к социальной и профессиональной деятельности;
- формирование умения научного, творческого и методически правильного использования средств физической культуры и спорта в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

### Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

### Требования к уровню освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общекультурных компетенций: ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| №<br>п.п | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части)                                                                                                   | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                              |
|----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                    |                                                                                                                                         | знать                                                                      | уметь                                                                                                                                                                                     | владеть                                                                                                                      |
| 1.       | ОК -8              | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | научно – практические основы физической культуры и здорового образа жизни. | рационально использовать знания в области физической культуры для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | знаниями и умениями в области физической культуры и спорта для успешной социально-культурной, профессиональной деятельности. |

## Основные разделы дисциплины

### Распределение видов учебной работы и их трудоемкость

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № разд. | Наименование разделов (темы)                                                                             | Количество часов |                   |          |          |                      |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----------|----------|----------------------|
|         |                                                                                                          | Всего            | Аудиторная работа |          |          | Внеаудиторная работа |
|         |                                                                                                          |                  | Л                 | ПЗ       | ЛР       | СРС                  |
| 1       | 2                                                                                                        | 3                | 4                 | 5        | 6        | 7                    |
| 1.      | Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности. | 4                | 2                 | -        | -        | 2                    |
| 2.      | Социальные и биологические основы физической культуры.                                                   | 6                | 2                 | -        | -        | 4                    |
| 3.      | Основы здорового образа и стиля жизни студента.                                                          | 4                | 2                 | -        | -        | 2                    |
| 4.      | Общая физическая и спортивная подготовка студентов.                                                      | 14               | 2                 | -        | -        | 12                   |
| 5.      | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                    | 6                | 6                 | -        | -        | -                    |
| 6.      | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.                                              | 2                | 2                 | -        | -        | -                    |
|         | <b>Итого по дисциплине:</b>                                                                              | <b>36</b>        | <b>16</b>         | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>20</b>            |

#### Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

| № разд. | Наименование разделов (темы)                                                                                 | Количество часов |                   |          |          |                      |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----------|----------|----------------------|
|         |                                                                                                              | Всего            | Аудиторная работа |          |          | Внеаудиторная работа |
|         |                                                                                                              |                  | Л                 | ПЗ       | ЛР       | СРС                  |
| 1.      | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                        | 12               | -                 | -        | -        | 12                   |
| 2.      | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.                                                  | 8                | -                 | -        | -        | 8                    |
| 3.      | Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. | 2                | -                 | 2        | -        | -                    |
| 4.      | Реферат.                                                                                                     | 10               | -                 | -        | -        | 10                   |
| 5.      | Подготовка к текущему контролю                                                                               | 3,8              | -                 | -        | -        | 3,8                  |
|         |                                                                                                              | <b>35,8</b>      | <b>-</b>          | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>33,8</b>          |
|         | Промежуточная аттестация (ИКР)                                                                               | 0,2              | -                 | -        | -        | -                    |
|         | <b>Итого по дисциплине:</b>                                                                                  | <b>36</b>        | <b>-</b>          | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b>             |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

**Курсовые работы:** *не предусмотрены*

**Форма проведения аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»:**  
*зачет.*

**Основная литература:**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / Т. П. Бегидова. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2017. 188 с. (Серия: Университеты России). ISBN 978-5-534-04932-9. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293#page/1>.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.: ил. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.
3. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. – 304 с.: ил. – ISBN 978-5-691-02197-8; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.  
[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=429625](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=429625).
4. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. - (Серия: Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22).
5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М: Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>.

*\*Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».*

**Составители:** Доцент Алферова И.А., ст. преподаватель Харьковская Е.В.