

## АННОТАЦИЯ

**Дисциплины «Физическая культура и спорт» Б.1.Б.36  
по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика ОФО  
(Информационная работа в государственных и коммерческих структурах)**

**Объем трудоемкости:** 2 зачетные единицы (72 часа, из них – 20,2 часа контактной работы: лекционных - 16 ч., 2ч. – практических; 2,2ч. – иная контактная работа; 51,8 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-9 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

№ п.п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК -9	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	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.	3	2	-	-	1
2.	Социальные и биологические основы физической культуры.	3	2	-	-	1
3.	Основы здорового образа и стиля жизни студента.	4	2	-	-	2
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов.	6	2	-	-	4
5.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6	6	-	-	-
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	2	2	-	-	-
7.	Реферат	10				10
8.	ИКР	2				
	<i>Итого по дисциплине:</i>	<b>36</b>	<b>16</b>	-	-	

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ разд.	Наименование разделов (темы)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	22	-	-	-	22
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	8	-	-	-	8
3.	Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	2	-	<b>2</b>	-	-
5.	Подготовка к текущему контролю	3,8	-	-	-	3,8
		<b>35,8</b>	-	<b>2</b>	-	<b>33,8</b>
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	-	-	-	-
	<i>Итого по дисциплине:</i>	<b>36</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. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=417975>.
2. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1669-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495> (04.12.2018).
3. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>

\*Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ВОЗ имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань», «Юрайт», *Знание*.

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