

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт массовых коммуникаций и социальных наук



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Минзарипов Р.Г.

"__" _____ 20__ г.

Программа дисциплины
Физическая культура Б4.Б.1

Направление подготовки: 031300.62 - Журналистика

Профиль подготовки: Телевидение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Касатова Л.В. , Колясов Р.Р.

Рецензент(ы):

-

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой:

Протокол заседания кафедры No ____ от "____" _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института массовых коммуникаций и социальных наук:

Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__ г

Регистрационный No

Казань
2014

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) заведующий кафедрой, б/с (доцент) Касатова Л.В.
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ ,
Ljudmila.Kasatova@kpfu.ru ; Колясов Р.Р.

1. Цели освоения дисциплины

формирование физической культуры студента и способности реализовать ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности и в семье.

Процесс занятий физической культурой предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей;
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных занятий.

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем знаний в области физической культуры.

Организация процесса физического воспитания в образовательных учреждениях высшего профессионального образования включает в себя:

- проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;
- создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке студентов;
- формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;
- осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;
- проведение медицинского контроля во время занятий по физическому воспитанию;
- проведение ежегодного мониторинга состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития обучающихся;
- содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б4.Б.1 Физическая культура" основной образовательной программы 031300.62 Журналистика и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 4 курсе, 8 семестр.

Физическое воспитание в КФУ проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия, являющиеся основной формой физического воспитания, предусматриваются в учебных планах по всем специальностям по 4 аудиторных часа в неделю на 1-2 курсах, по 2 аудиторных часа в неделю на 3-4 курсах и включаются в учебное расписание вуза на протяжении всего периода теоретического обучения студентов в соответствии с установленным порядком для учебной дисциплины "Физическое воспитание";
- занятия в спортивных секциях;

- самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом и туризмом (занятия в клубах любителей бега, клубах атлетической и ритмической гимнастики, туристических клубах и т.п.);
- физические упражнения в режиме рабочего дня;
- массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время (прогулки, спортивные игры, купание, туристические походы, спортивные праздники, спартакиады, массовые кроссы, соревнования по видам спорта и др.) проводятся спортивным клубом вуза.

Кафедра физического воспитания оказывает спортивному клубу и общественным организациям практическую помощь и осуществляет методическое управление.

Использование указанных форм физического воспитания должно обеспечить выполнение студентами рекомендуемого минимального недельного двигательного объема (6-8 часов в неделю).

Для практических занятий студенты распределяются по учебным отделениям: основное, спортивное и специальное (с учетом пола, состояния здоровья, физической и спортивной направленности). Численный состав групп в учебных отделениях определяется в соответствии с действующей Инструкцией по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений.

Направление студента в специальную медицинскую группу (СМГ) осуществляет врач после обследования в начале учебного года, если у студента имеются стойкие нарушения в состоянии здоровья (хронические заболевания). Достаточным основанием для включения студента в СМГ является установление диагноза. Указание диагноза в медицинском направлении в специальное отделение требуется для того, чтобы преподаватель смог выявить показания и противопоказания к определенным средствам физического воздействия, осуществляя индивидуально-дифференцированный подход к каждому студенту. Разглашение диагноза запрещено.

Перевод студента из специальной медицинской группы в основную группу осуществляется после медицинского обследования.

Освобождение студента от занятий физическими упражнениями может носить временный характер.

В практике врачебного контроля при определении сроков возобновления занятий в СМГ после острых и инфекционных заболеваний используют ориентировочную схему примерных сроков возобновления занятий физической культурой после некоторых заболеваний и травм (по С.В.Хрущеву).

Общих противопоказаний для применения физической нагрузки (ФН) мало и они имеют, главным образом, временный характер. Они сводятся к таким состояниям и стадиям заболеваний, при которых недопустима активизация как общих, так и местных физиологических процессов: что отражается в перечне противопоказаний для применения физической нагрузки.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:
 - гигиенические правила и структуры самостоятельных занятий.
 - примерные ежедневные и недельные объемы физических нагрузок и времени пребывания на открытом воздухе.
 - методические принципы спортивной тренировки

2. должен уметь:

- утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку).
- комплекс производственной гимнастики (физкультурной паузы) с учетом особенностей будущей профессии.
- физические упражнения во внеучебное время по индивидуальному плану.
- Самостоятельные тренировочные занятия:
- комплексные;
- занятия циклическими видами физических упражнений (бегом, плаванием, бегом на лыжах и т.п.);
- ритмической гимнастикой;
- атлетической гимнастикой и др.

3. должен владеть:

- планированием самостоятельных занятий в недельном, годичном и многолетнем циклах.
- рациональным подбором физических упражнений, направленных на воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости), правильным дозированием тренировочных нагрузок и интенсивностью выполнения упражнений.
- основными приемами самомассажа.
- самоконтролем:
- за эффективностью самостоятельных занятий с помощью различных тестов (учебные нормативы по физической подготовленности данной программы, тест Купера и др.);
- за уровнем физического развития с использованием методов вычерчивания антропометрического профиля, стандартов, индексов;
- за состоянием функциональных систем (сердечно-сосудистой и дыхательной) организма с применением наблюдения за чистотой сердечных сокращений и функциональных проб: одномоментной пробы, ортостатической пробы, пробы Штанге, пробы Генчи и др.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 400 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 8 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Практика: Гимнастика.	1	1-3	0	0	0	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Теория: Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов.	1	3	0	0	0	
3.	Тема 3. Практика: Легкая атлетика.	1	4-6	0	0	0	
4.	Тема 4. Теория: Социально-биологические основы физической культуры.	1	7	0	0	0	
5.	Тема 5. Практика: Спортивные игры.	1	8-10	0	0	0	
6.	Тема 6. Теория: Основы здорового образа жизни, ф.к. в обеспечении здоровья.	1	10	0	0	0	
7.	Тема 7. Практика: Специализация.	1	11-16	0	0	0	
8.	Тема 8. Закрепление материала.	1	16-18	0	0	0	
9.	Тема 9. Практика: Гимнастика.	2	1-3	0	0	0	
10.	Тема 10. Теория: Психофизиоло-гические основы учебного труда и интеллектной деятельности	2	3	0	0	0	
11.	Тема 11. Практика: Легкая атлетика.	2	4-6	0	0	0	
12.	Тема 12. Теория: ОФП в системе физического воспитания студента.	2	7	0	0	0	
13.	Тема 13. Практика: Спортивные игры.	2	8-10	0	0	0	
14.	Тема 14. Теория: Основы методики самостоятельных занятий физ.упражнениями.	2	10	0	0	0	
15.	Тема 15. Практика: Специализация	2	11-16	0	0	0	
16.	Тема 16. Закрепление материала.	2	16-17	0	0	0	
17.	Тема 17. Практика: Гимнастика.	3	1-2	0	0	0	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
18.	Тема 18. Теория: Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем.физ.упражнений	3	3	0	0	0	
19.	Тема 19. Практика: Легкая атлетика.	3	3-7	0	0	0	
20.	Тема 20. Теория: Особенности занятий избранным видом спорта, систем.физ.упражнений	3	7	0	0	0	
21.	Тема 21. Практика: Спортивные игры.	3	8-9	0	0	0	
22.	Тема 22. Практика: Специализация.	3	10-16	0	0	0	
23.	Тема 23. Закрепление материала	3	16-18	0	0	0	
24.	Тема 24. Практика: Гимнастика.	4	1-2	0	0	0	
25.	Тема 25. Теория: Профессионально-прикладная физ.подготовка студента	4	3	0	0	0	
26.	Тема 26. Практика: Легкая атлетика.	4	3-7	0	0	0	
27.	Тема 27. Практика: Спортивные игры.	4	7-9	0	0	0	
28.	Тема 28. Практика: Специализация.	4	9-16	0	0	0	
29.	Тема 29. Закрепление материала.	4	16-17	0	0	0	
30.	Тема 30. Практика: Гимнастика	5	1-2	0	0	0	
31.	Тема 31. Теория: Профессионально-прикладная физ.подготовка студента	5	3	0	0	0	
32.	Тема 32. Практика: Легкая атлетика.	5	4-7	0	0	0	
33.	Тема 33. Практика: Спортивные игры.	5	8-9	0	0	0	
34.	Тема 34. Практика: Специализация.	5	9-16	0	0	0	
35.	Тема 35. Закрепление материала.	5	17-18	0	0	0	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
36.	Тема 36. Практика: Гимнастика.	6	1-2	0	0	0	
37.	Тема 37. Практика: Легкая атлетика.	6	3-5	0	0	0	
38.	Тема 38. Практика: Спортивные игры.	6	6	0	0	0	
39.	Тема 39. Практика: Специализация.	6	7-15	0	0	0	
40.	Тема 40. Закрепление материала	6	17-18	0	0	0	
41.	Тема 41. Практика: Гимнастика.	7	1-2	0	0	0	
42.	Тема 42. Теория: Физкультура. В профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	7	2	0	0	0	
43.	Тема 43. Практика: Легкая атлетика.	7	3-4	0	0	0	
44.	Тема 44. Практика: Спортивные игры.	7	5-6	0	0	0	
45.	Тема 45. Практика: Специализация.	7	7-14	0	0	0	
46.	Тема 46. Закрепление материала.	7	14-18	0	0	0	
47.	Тема 47. Практика: Специализация.	8	1-7	0	0	0	
48.	Тема 48. Закрепление материала	8	8	0	0	0	
	Тема . Итоговая форма контроля	8		0	0	0	зачет
	Итого			0	0	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Практика: Гимнастика.

Тема 2. Теория: Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов.

Тема 3. Практика: Легкая атлетика.

Тема 4. Теория: Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 5. Практика: Спортивные игры.

Тема 6. Теория: Основы здорового образа жизни, ф.к. в обеспечении здоровья.

Тема 7. Практика: Специализация.

Тема 8. Закрепление материала.

Тема 9. Практика: Гимнастика.

- Тема 10. Теория: Психофизиоло-гические основы учебного труда и интеллектной деятельности
- Тема 11. Практика: Легкая атлетика.
- Тема 12. Теория: ОФП в системе физического воспитания студента.
- Тема 13. Практика: Спортивные игры.
- Тема 14. Теория: Основы методики самостоятельных занятий физ.упражнениями.
- Тема 15. Практика: Специализация
- Тема 16. Закрепление материала.
- Тема 17. Практика: Гимнастика.
- Тема 18. Теория: Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем.физ.упражнений
- Тема 19. Практика: Легкая атлетика.
- Тема 20. Теория: Особенности занятий избранным видом спорта, систем.физ.упражнений
- Тема 21. Практика: Спортивные игры.
- Тема 22. Практика: Специализация.
- Тема 23. Закрепление материала
- Тема 24. Практика: Гимнастика.
- Тема 25. Теория: Профессионально-прикладная физ.подготовка студента
- Тема 26. Практика: Легкая атлетика.
- Тема 27. Практика: Спортивные игры.
- Тема 28. Практика: Специализация.
- Тема 29. Закрепление материала.
- Тема 30. Практика: Гимнастика
- Тема 31. Теория: Профессионально-прикладная физ.подготовка студента
- Тема 32. Практика: Легкая атлетика.
- Тема 33. Практика: Спортивные игры.
- Тема 34. Практика: Специализация.
- Тема 35. Закрепление материала.
- Тема 36. Практика: Гимнастика.
- Тема 37. Практика: Легкая атлетика.
- Тема 38. Практика: Спортивные игры.
- Тема 39. Практика: Специализация.
- Тема 40. Закрепление материала
- Тема 41. Практика: Гимнастика.
- Тема 42. Теория: Физкультура. В профессиональной деятельности бакалавра и специалиста
- Тема 43. Практика: Легкая атлетика.
- Тема 44. Практика: Спортивные игры.
- Тема 45. Практика: Специализация.
- Тема 46. Закрепление материала.
- Тема 47. Практика: Специализация.
- Тема 48. Закрепление материала

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

В процессе обучения студентов в рамках дисциплины используются следующие образовательные технологии:

Теоретический курс - активные формы проведения занятий: проблемная лекция, лекция с использованием видеоматериала

Практические занятия - активные формы проведения занятий: мастер-классы по видам спорта

Контроль за эффективностью занятий - Медико-биологические и педагогические тестирование и измерения

Самостоятельная работа - реферат

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Практика: Гимнастика.

Тема 2. Теория: Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов.

Тема 3. Практика: Легкая атлетика.

Тема 4. Теория: Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 5. Практика: Спортивные игры.

Тема 6. Теория: Основы здорового образа жизни, ф.к. в обеспечении здоровья.

Тема 7. Практика: Специализация.

Тема 8. Закрепление материала.

Тема 9. Практика: Гимнастика.

Тема 10. Теория: Психофизиоло-гические основы учебного труда и интеллектной деятельности

Тема 11. Практика: Легкая атлетика.

Тема 12. Теория: ОФП в системе физического воспитания студента.

Тема 13. Практика: Спортивные игры.

Тема 14. Теория: Основы методики самостоятельных занятий физ.упражнениями.

Тема 15. Практика: Специализация

Тема 16. Закрепление материала.

Тема 17. Практика: Гимнастика.

Тема 18. Теория: Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем.физ.упражнений

Тема 19. Практика: Легкая атлетика.

Тема 20. Теория: Особенности занятий избранным видом спорта, систем.физ.упражнений

Тема 21. Практика: Спортивные игры.

Тема 22. Практика: Специализация.

Тема 23. Закрепление материала

Тема 24. Практика: Гимнастика.

Тема 25. Теория: Профессионально-прикладная физ.подготовка студента

Тема 26. Практика: Легкая атлетика.

Тема 27. Практика: Спортивные игры.

Тема 28. Практика: Специализация.

Тема 29. Закрепление материала.

Тема 30. Практика: Гимнастика

Тема 31. Теория: Профессионально-прикладная физ.подготовка студента

Тема 32. Практика: Легкая атлетика.

Тема 33. Практика: Спортивные игры.

Тема 34. Практика: Специализация.

Тема 35. Закрепление материала.

Тема 36. Практика: Гимнастика.

Тема 37. Практика: Легкая атлетика.

Тема 38. Практика: Спортивные игры.

Тема 39. Практика: Специализация.

Тема 40. Закрепление материала

Тема 41. Практика: Гимнастика.

Тема 42. Теория: Физкультура. В профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

Тема 43. Практика: Легкая атлетика.

Тема 44. Практика: Спортивные игры.

Тема 45. Практика: Специализация.

Тема 46. Закрепление материала.

Тема 47. Практика: Специализация.

Тема 48. Закрепление материала

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет (с 1 по 8 семестры) по физической культуре, который проводится по трем разделам программы.

В каждом семестре студентам рекомендуется планировать не более 5 тестов. Контрольные тесты по физической подготовке для основного и спортивных учебных отделений представлены в приложениях 1 и 2. Тесты выполняются на спортивных соревнованиях в соответствии с правилами данного вида упражнений.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий в специальной медицинской группе должен быть набор формальных контрольных нормативов, комплекс жизненных параметров организма, определяющих, измеряющих и оценивающих собственно физическое (соматическое) здоровье. Необходим контроль над следующими показателями: физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние и адаптация организма студентов к мышечной деятельности.

В процессе практической деятельности выявились следующие (наиболее информативные) показатели физического развития: жизненный индекс, индекс массы тела, эндокринный индекс, силовой индекс (является косвенным показателем состояния гормональной системы).

Для оценки уровня функционального состояния и адаптации организма к мышечной деятельности наиболее информативными оказались: проба Мартинэ (оценка сердечно-сосудистой системы, одновременно проба является оценкой физической работоспособности); двойное произведение (косвенно отражающего потребление кислорода миокардо), ортостатическая проба.

Для оценки показателей физической подготовленности применяются: проба на развитие силы мышц живота и спины; оценка гибкости (является косвенным показателем состояния иммунной системы).

Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья (приложение 3).

Основным критерием положительного результата должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения.

7.1. Основная литература:

1. Арестов Ю.М., Выжгин В.И., Изгаршев А.И., Фенин В.И., Щербаков В.Г. Спортивные игры: учебное пособие под редакцией Клещеева Ю.Н. - М., Высшая школа, 1980, - 143 с.
2. Бирюков В.А. Самомассаж - М.: Физкультура и спорт, 1982, - 180 с.
3. Вилькин Я.Р., Канавец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1985, - 175 с.
4. Власов А.А., Нагорный А.Г. Туризм: учебно-методическое пособие. - М: Высшая школа, 1977, - 95 с.
5. Единая всесоюзная спортивная классификация.
6. Жолдак В.И. Труд и физическая культура. - М: Знание, 1982, - 64 с.
7. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. - М: Высшая школа, 1977, - 144 с.
8. Ильинич В.И., Виленский М.Я. Физическая культура для работников умственного труда - М: Знание, - 64 с.
9. Инясевский К.А. Плавание: Учебно-методическое пособие для женских групп подготовительного отделения - М. Высшая школа, 1980, 120 с.
10. Куду Э.Я., Яансон Л.А. Гимнастика; Учебно-методическое пособие для женских групп оздоровительного отделения - М: Высшая школа, 1978, - 172 с.
11. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт: Учебно-методическое пособие. - М: Высшая школа, 1978, - 172 с.
12. Нагорный В.Э. Гимнастика для мозга: Физкультура и спорт, 1972, - 130 с.
13. Остапенко А.Н., Селиверстов Б.И., Чистяков Ю.Н. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие. - М: Высшая школа, 1980, - 217 с.
14. Правила соревнований по видам спорта (действующие).
15. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов (учебное пособие). - М: Высшая школа, 1985, - 136 с.
16. Саноян Г.Г. Физическая культура в режиме дня трудящихся. - М.: Физкультура и спорт, 1979, - 123 с.
17. Теория физического воспитания. Учебник для студентов физической культуры, под ред. Матвеева Л.П. - М: Физкультура и спорт, - 1976, 1 том, - 304 с., 2 том - 256 с.
18. Физическая культура и здоровье: Учебник, под ред. Пономаревой В.В. М.: ГОУ ВУНМЦ МЗРФ, 2001. - 299 с.
19. Чоговадзе А.В., Круглый М.М. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте. - М: Медицина, 1977, - 175 с.
20. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. - М.: Высшая школа, 1986, - 142 с.

7.2. Дополнительная литература:

7.3. Интернет-ресурсы:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Освоение дисциплины "Физическая культура" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 031300.62 "Журналистика" и профилю подготовки Телевидение .

Автор(ы):

Касатова Л.В. _____

Колясов Р.Р. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

"__" _____ 201__ г.