

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

**Б1.О.05.05 Физическая культура и спорт
(элективная дисциплина)**

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования по направлению подготовки

45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль):
«Перевод и переводоведение»

Уровень:
Бакалавриат

Форма обучения
Очная

Рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

15.04.2025, протокол № 5
Зав. каф.  С.И. Петров

Автор-разработчик
доцент, к.п.н. Г.А. Яковлев

Санкт-Петербург 2025

1. Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины.

Важным условием успешного освоения данной дисциплины является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Большую помощь в этом может оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы, трудиться более успешно и эффективно. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Все задания к практическим занятиям, а также задания, вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после соответствующей темы лекционного курса, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

2. Рекомендации по контактной работе.

2.1. Работа на практических занятиях.

Выполнять задания четко, последовательно, фиксировать основные положения, внимательно слушая преподавателя/тренера. Обозначить вопросы, уточнять вопросы, которые вызывают трудности, прочитать теоретический материал. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.

3. Рекомендации по самостоятельной работе.

3.1. Подготовка к практическим работам.

При изучении дисциплины сначала необходимо по каждой теме прочитать лекционный материал и составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме для освоения последующих тем дисциплины. Для расширения знания рекомендуется использовать Интернет-ресурсы; проводить поиски в различных системах и использовать материалы электронного учебного курса дисциплины.

3.2. Подготовка к аттестации.

При аттестации учитывается уровень выполнения студентом практических разделов программы по общефизической, профессионально – прикладной и спортивно – технической подготовке. А так же степень овладения знаниями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и защиты реферата.

Оценка «незачтено» ставится в случае:

Если студент не выполняет отдельные разделы программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет задания и не решает поставленные задачи.

Показателями оценивания компетенций выступают знания, умения и навыки (предусмотренные содержанием соответствующих компетенций), демонстрируемые студентами на промежуточной аттестации.

4. Работа с литературой

№	Тема раздела	Основная литература	Дополнительна литература

1	Разделы 1-2	<p>Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564215 (дата обращения: 10.02.2025).</p> <p>Физическая культура и спорт = Physical culture and sport : учебное пособие / Е. Н. Каленик, И. М. Купцов, А. А. Казанцев, А. И. Купцов. — Ульяновск : УлГУ, 2022. — 60 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/314402 (дата обращения: 10.02.2025)</p>	<p>1. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С. Лечебная и оздоровительная физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем. Учебнометодическое пособие. -СПб.:ГПА, 2007 г.-32с.</p> <p>2. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н., Использование современных здоровьесберегающих технологий при работе со студентами. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2008 г.-34с.</p> <p>3. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н. Сборник комплексов упражнений для повышения физической подготовленности студентов. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2008 г.-28с</p> <p>4. Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н. Методические рекомендации по подготовке рефератов по дисциплине «Физическая культура».. Учебнометодическое пособие. -СПб.:ГПА, 2009 г.-16с</p> <p>5. Германова А. А. Соколовская О.Л. Матыскевич Т.В. Бовинова Н.Н.. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий в тренажерном зале. Учебнометодическое пособие. -СПб.:ГПА, 2010 г.-44с</p> <p>6. Питерских, Г.Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах: учебник / Г.Т. Питерских. – 2-е изд. –Москва : Русское слово, 2013. -212, -186с.</p> <p>7. Соколовская О. Л., Устинова Е. В. Сборник национальных подвижных игр и спортивных эстафет. Учебно-методическое пособие. . -СПб.:ГПА, 2014 г.-30с</p> <p>8. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть 1. Учебнометодическое пособие. -СПб.:ГПА, 2015 г.-56с</p> <p>9. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть 1. Учебнометодическое пособие. -СПб.:ГПА, 2015 г.-56с</p> <p>10. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть 2. Учебнометодическое пособие. -СПб.:РГГМУ 2016 г.-54с</p> <p>11. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть 3. Учебнометодическое пособие. -СПб.:РГГМУ 2016 г.-56с</p> <p>12. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом. Соколов Н. Г., Овчинников В. П. Учебное пособие. -СПб.:РГГМУ 2017 г.-56с</p>
---	----------------	---	--