

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Рабочая программа 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

Согласовано
Руководитель ОПОП




Родичева А.А.

Утверждено
Проректор по учебной работе
 Н.О. Верещагина

Рекомендована решением
Учёного совета института «Полярная академия»
14.05.2025, протокол № 9

Рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

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

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

Санкт-Петербург 2025

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» - формирование универсальной компетенции в части развития физической культуры личности, а также приобретение необходимого объема знаний, умений и навыков в сфере рациональной организации режима труда и отдыха, эффективного управления своим временем и распределением нагрузок для баланса физической и умственной активности.

Задачи:

1. Сформировать знание:
 - фундаментальных принципов здорового образа жизни и физической культуры;
 - принципов эффективного управления своим временем для баланса физической и умственной активности;
 - методик управления физической подготовкой;
 - о культуре здорового образа жизни;
 - приемы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Сформировать умение:
 - применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
 - применять физические упражнения в свое рабочее и свободное время;
 - применять методы физической подготовки для профессионально личностного развития и самосовершенствования и нормы здорового образа.
3. Сформировать владение:
 - основами современных здоровье сберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности;
 - основами использования физических упражнений для общепрофессиональной деятельности, сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
 - средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к обязательной части образовательной программы по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, направленность (профиль) «Перевод и переводоведение».

Изучение дисциплины базируется на знаниях, умениях и компетенциях, полученных обучающимися на предыдущей ступени образования.

Изучается на 1 курсе во 2 семестре параллельно с такими дисциплинами модуля «Сохранение и поддержание жизнедеятельности», как: «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности», «Инклюзивная грамотность», «Основы военной подготовки».

Данная дисциплина закладывает основу для понимания основ здорового образа жизни и формирования физической культуры личности.

3. Перечень планируемых результатов обучения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: УК-7.

Таблица 1. Универсальные компетенции

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровые и берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физических особенностей организма	Знать: фундаментальные принципы здорового образа жизни и физической культуры; Уметь: применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни Владеть: основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: принципы эффективного управления своим временем для баланса физической и умственной активности. Уметь: применять физические упражнения в свое рабочее и свободное время Владеть: основами использования физических упражнений для общепрофессиональной деятельности, сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	Знать: - методики управления физической подготовкой; - культуру здорового образа жизни; - приемы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями Уметь: применять методы физической подготовки для профессионально личностного развития и самосовершенствования и нормы здорового образа жизни Владеть: средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 2. Объем дисциплины по видам учебных занятий в академических часах

Объем дисциплины	Очная форма обучения	
	Семестр	Итого

	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
Зачётные единицы				
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:	44	44	44	132
в том числе:	-	-	-	-
— занятия лекционного типа	-	-	-	-
— занятия семинарского типа:	44	44	44	132
практические занятия	44	44	44	132
лабораторные занятия			-	-
Самостоятельная работа (далее – СРС) – всего:	65,84	63,84	65,84	195,52
в том числе:			-	-
— курсовая работа			-	-
— контрольная работа			-	-
Контроль:	0,16	0,16	0,16	0,48
ВСЕГО ЧАСОВ:	110	108	110	328
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

4.2. Структура дисциплины

Таблица 3. Структура дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля	Формируемые компетенции	Индикаторы достижения универсальной компетенции
			Лекции	Практические занятия	СРС			
1	Раздел 1. Виды спорта	2, 3, 4		88	129,68	Выполнение практических заданий. ТКУ	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	2, 3, 4		44	65,84	Выполнение практических заданий.	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	ИТОГО:		-	132	195, 52			

4.3. Содержание разделов дисциплины

Таблица 4. Содержание разделов дисциплины

№	Раздел дисциплины	Содержание	Компетенция
1	Раздел 1. Виды спорта	Легкая атлетика: Тестирование занимающихся студентов. Обучение в беге на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 200 м, с низкого и высокого старта. Обучение в беге на средние и длинные дистанции: 1000 м, 2000 м,	УК 7.1., 7.2., 7.3

№	Раздел дисциплины	Содержание	Компетенция
		<p>выбегание, бег по дистанции, финиширование. Развитие ловкости и быстроты двигательной реакции. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции. Обучение технике бега по прямой. Контрольные упражнения (КУ) по результатам тестирования скоростно-силовой подготовки и по упражнениям на выносливость – кроссовая подготовка (мин./сек.). Эстафетный бег: создать представление о технике передачи эстафетной палочки, обучить занимающихся определять расстояние от начала зоны разгона до контрольной отметки на тренировочных отрезках (75 м). Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину: прыжки в 7 длину способом согнув ноги, прогнувшись, ножницы. Ознакомление с техникой прыжка. Обучение технике отталкивания в сочетании с полетом в шаге. Научить технике приземления. Научить правильному переходу от разбега к толчку. Совершенствование технике прыжков различными способами. Прием контрольных нормативов занимающихся</p> <p>Гимнастика: Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения на перекладине, брусках, комплексно-силовые и акробатические упражнения. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию. Развитие силы мышц верхних конечностей. Отжимания в упоре лежа — 3x10, отжимание в упоре на брусках — 3x10, отжимание в упоре от скамейки — 3x10. Кросс — 30 мин. Упражнения на восстановление. Подведение итогов занятия. Совершенствование стойки на руках. Укрепление мышц рук. Развитие выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости. Круговая тренировка по станциям: 1 станция — подтягивание на перекладине (30 сек.), 2 станция — отжимания на брусках (30 сек.) 3 станция — отжимание в упоре лежа (30 сек.). 3 круга. Медленный бег. Подведение итогов занятия</p> <p>Спортивные игры: Волейбол, баскетбол, футбол. Упражнения на координацию, на гибкость, упражнения на укрепления мышц рук, ног, пресса. Обучение подачи: передачи мяча сверху, снизу, прямая нижняя подача. Учебная игра с использованием отработанных действий. Восстановительные упражнения. Подведение итогов. Изменения в правилах игры волейбола баскетбола, футбола. Обучение приемам упражнений с мячом во время игры в волейбол, баскетбол, футбол. Двухсторонние игры. Обучение технике и тактике элементов игры в волейбол, баскетбол, футбол. Обучение индивидуальным действиям. Обучение групповым действиям. Учебные игры по заданию.</p>	
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	<p>Развитие выносливости: длительный бег; кросс; бег с препятствиями; различные эстафеты; круговая тренировка; прыжки со скакалкой на время (1 мин.); ритмическая гимнастика.</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалками или палками); упражнения с гантелями и эспандерами; упражнения с набивными мячами; упражнения в висах и упорах.</p>	УК 7.1., 7.2., 7.3

№	Раздел дисциплины	Содержание	Компетенция
		<p>Развитие скоростных способностей: прыжки со скакалкой; метание набивного мяча; прыжки в длину с места и многоскоки; бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м; ведение мяча в течение 10 - 13 сек. в разных стойках; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; упражнения с набивными мячами в парах; прыжки со скакалкой на время за 10 секунд</p> <p>Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения; упражнения с набивными мячами; упражнения с гимнастической палкой; упражнения в парах; упражнения на гимнастической стенке; ритмическая гимнастика; упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов</p> <p>Развитие координации: комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов; общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков; упражнения с гимнастической скамейкой; челночный бег 3x10 м; эстафеты с предметами; ритмическая гимнастика; подвижные игры.</p>	

4.4. Содержание занятий семинарского типа

Таблица 5. Содержание практических занятий

№	Тематика практических занятий	Всего часов практических занятий	Всего часов самостоятельной подготовки
1	Раздел 1. Виды спорта		
1.1	Легкая атлетика	28	42
1.2	Гимнастика	30	44
1.3	Спортивные игры	30	43,68
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка		
2.1	Развитие выносливости	8	12
2.2	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8	12
2.3	Развитие скоростных способностей	8	13
2.4	Развитие гибкости	10	14
2.5	Развитие координации	10	14,84

5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Электронный учебный курс «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» в системе Moodle [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moodle.rshu.ru/>

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Учет успеваемости обучающегося по дисциплине осуществляется по 100–балльной шкале.

Таблица 6. Учёт успеваемости обучающегося по дисциплине

Учет успеваемости	Количество баллов
– Максимальное количество баллов по дисциплине за один семестр	100
– Максимальное количество баллов за выполнение всех видов текущего контроля:	100
в том числе максимальное количество баллов за прохождение промежуточной аттестации	30

6.1. Текущий контроль

Задания, методика выполнения и критерии оценивания текущего контроля по разделам дисциплины представлены в Фонде оценочных средств по данной дисциплине.

6.2. Промежуточная аттестация

Перечень вопросов и критерии оценивания ответов на вопросы по темам дисциплины представлены в Фонде оценочных средств по данной дисциплине.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – **зачет**.

Форма проведения зачета – устно, по вопросам, выполнение нормативов.

6.3. Балльно-рейтинговая система оценивания**Таблица 7. Распределение баллов по видам учебной работы**

Вид учебной работы, за которую ставятся баллы	Баллы
Текущий контроль:	0-100
в том числе промежуточная аттестация	0-30
ИТОГО	0-100

Таблица 7.1. Распределение баллов по текущему контролю (в каждом семестре)

№	Вид работ	Min	Max
1. Обязательная часть			
1.1	Текущий контроль успеваемости	1	10
1.2	Выполнение практических заданий	1	30
Итого баллов по обязательной части		2	40
2. Вариативная часть			
2.1	Творческие задания	1	10
2.2	Научный доклад на заседании СНО по тематике дисциплины.	5	10
2.3	Участие в конференциях, круглых столах и пр. тематике дисциплины	5	10
2.4	Участие в соревнованиях	5	30
2.4.1	Участие в университетских соревнованиях	5	5
2.4.2	Призовое место в университетских соревнованиях	10	10
2.4.3	Победа в университетских соревнованиях	15	15
2.4.4	Участие в региональных соревнованиях	10	10
2.4.5	Призовое место в региональных соревнованиях	20	20
Промежуточная аттестация по дисциплине		0	30
Итого баллов по вариативной части		16	60
Итого баллов по дисциплине			100

Таблица 7.2. Конвертация баллов в итоговую оценку

Оценка	Баллы
Зачтено	40-100
Не зачтено	0-39

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. 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).
2. 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)

Дополнительная литература

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.
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.
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
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
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
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.
7. Соколовская О. Л., Устинова Е. В. Сборник национальных подвижных игр и спортивных эстафет. Учебно-методическое пособие. . -СПб.: ГПА, 2014 г.-30с
8. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть 1. Учебно-методическое пособие. -СПб.: ГПА, 2015 г.-56с
9. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть 1. Учебно-методическое пособие. -СПб.: ГПА, 2015 г.-56с
10. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть 2. Учебно-методическое пособие. -СПб.: РГГМУ 2016 г.-54с
11. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть 3. Учебно-методическое пособие. -СПб.: РГГМУ 2016 г.-56с
12. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом. Соколов Н. Г., Овчинников В. П. Учебное пособие. -СПб.: РГГМУ 2017 г.-56с

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

1. Европейская цифровая библиотека Europeana: <http://www.europeana.eu/portal>
2. Консультант Плюс: справочно - поисковая система [Электронный ресурс]. - www.consultant.ru/.
3. Мировая цифровая библиотека: <http://wdl.org/ru>
4. Спортивный интернет ресурс: <http://sport.spb.ru>.

8.3. Перечень программного обеспечения

1. Браузер: Яндекс браузер [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://browser.yandex.ru/>
2. Офисный пакет: OpenOffice [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.openoffice.org/ru/>

8.4. Перечень информационных справочных систем

1. Консультант Плюс — кроссплатформенная справочная правовая система
2. Электронно-библиотечная система (ЭБС) на платформе издательства «Юрайт»: <https://www.biblio-online.ru/>
3. Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн: <http://www.biblioclub.ru>

8.5. Перечень профессиональных баз данных

1. Электронно-библиотечная система eLibrary.
2. Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов.

8.6. Перечень профессиональных баз данных

1. [Электронная библиотечная система «Znanium» \[Электронный ресурс\]. Режим доступа: https://znanium.ru/](https://znanium.ru/)
2. Электронная библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://urait.ru/>
3. [Электронная научная библиотека «Elibrary» \[Электронный ресурс\]. Режим доступа: https://elibrary.ru/](https://elibrary.ru/)
4. [Электронная научная библиотека «КиберЛенинка» \[Электронный ресурс\]. Режим доступа: https://cyberleninka.ru/](https://cyberleninka.ru/)

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал (для проведения практических занятий), укомплектованный специализированным спортивным инвентарём и снарядами

Оборудование:

фитболы; степ-платформы; тренажерная скамья для пресса; набивные мячи весом 1-2 кг; гантели от 0,5 до 3 кг; коврики для йоги и фитнеса; гимнастические маты; боксерские мешки; шведские стенки; баскетбольная и волейбольная сетка; ворота для минифутбола; мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

103.2 Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное специализированной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети

«Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Оборудование:

4 профессиональных компьютеров моноблоков HN-G700; 4 парты растущих одноместных Комус Мебель шамони светлый; коммутатор 16 port Complex PS2216 Fast E-net Perfect; неограниченный доступ к сети Интернет.

Читальный зал. Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное специализированной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Оборудование:

10 профессиональных компьютеров моноблоков HN-G700; 10 парт растущих одноместных Комус Мебель шамони светлый; коммутатор 16 port Complex PS2216 Fast E-net Perfect; неограниченный доступ к сети Интернет.

207 Компьютерный зал (для самостоятельной работы обучающихся), оснащенный специализированной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Оборудование:

10 профессиональных компьютеров моноблоков HN-G700; 10 парт растущих одноместных Комус Мебель шамони светлый; коммутатор 16 port Complex PS2216 Fast E-net Perfect; неограниченный доступ к сети Интернет.

10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом учитываются рекомендации, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.

11. Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Программа дисциплины может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных технологий.