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.06.01 Физическая культура и спорт

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования по направлению подготовки

**03.03.02 Физика**

Направленность (профиль)
**«Физика околоземного космического пространства и атмосферы»**

Уровень:
**Бакалавриат**

Форма обучения
**Очная**

Рассмотрены и утверждены на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности
30.08.2024, протокол № 1
Зав. кафедрой _____

Автор-разработчик:
Шаронова А.В.

Санкт-Петербург
2024

1.Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины

Для самостоятельной работы важное значение имеет разделы «Структура и содержание дисциплины». Здесь указаны все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах, рекомендуемая литература и электронные образовательные ресурсы. Работая с РПД, необходимо обратить внимание на следующее:

- только основные разделы дисциплины разбираются на лекциях, однако часы отводятся так же на самостоятельное изучение по рекомендуемой учебной литературе и учебно-методическим разработкам;

- усвоение теоретических положений, методик, событий, их предпосылок и др., входящих в самостоятельно изучаемые темы дисциплины необходимо самостоятельно контролировать по вопросам для самоконтроля в учебных изданиях;

- материалы тем, отведенных на самостоятельное изучение, в обязательном порядке входят составной частью в темы текущего и промежуточного контроля;

- на каждое практическое занятие отводится от 2 до 6 часов самостоятельной работы для выполнения домашнего задания, полученного в аудитории;

2. Рекомендации по контактной работе

Лекции имеют целью дать систематизированные основы научных знаний. При изучении и проработке теоретического материала для студентов очной/заочной формы обучения необходимо:

- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД ОФО литературные источники и ЭОР - ответить на контрольные вопросы, по теме представленные в Конспекте лекций

Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на практических занятиях, к экзамену. Она включает проработку лекционного материала – изучение рекомендованных источников и литературы по тематике лекций. Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, предложенных преподавателем схем (при их демонстрации), основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект должен быть выполнен в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки. Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом. В процессе работы с учебной и научной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

3. Рекомендации по самостоятельной работе

Самостоятельная работа (СР) как вид деятельности студента многогранна. В качестве форм СР при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» предлагаются:

- работа с научной и учебной литературой;

- подготовка доклада к практическому занятию;

- более глубокое изучение с вопросами, изучаемыми на практических занятиях;

- подготовка к зачету;

Задачи самостоятельной работы:

- обретение навыков самостоятельной научно-исследовательской работы на основании анализа текстов литературных источников и применения различных методов исследования;

- выработка умения самостоятельно и критически подходить к изучаемому материалу.

Технология СР должна обеспечивать овладение знаниями, закрепление и систематизацию знаний, формирование умений и навыков. Апробированная технология характеризуется алгоритмом, который включает следующие логически связанные действия студента:

- чтение текста (учебника, пособия, конспекта лекций);
- конспектирование текста;
- выполнение практических заданий;
- ответы на вопросы.

4.Работа с литературой

| № | Тема дисциплины | Основная литература | Дополнительна литература |
|---|---|---|---|
| 1 | Тема 1. Исторические и социально-биологические основы физической культуры. | 1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/В.А. Бароненко В.А., Л.А.Рапопорт. – изд.2-е, перераб.- М.:Альфа- М.:НИУ ИНФРА-М., 2014.- 336 с.<br>2. Физическая культура: учебник/ред. М.Я. Виленский. -3-е изд.,стер.- Москва: КНОРУС, 2018. - 423с. – (Бакалавриат) | 1. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С. Лечебная и оздоровительная физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2007 г.- 32с.<br>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.<br>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<br>4. Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н.Методические рекомендации по подготовке рефератов по дисциплине «Физическая культура».. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2009 г.- 16с<br>5. Германова А. А.Соколовская О.Л.Матыскевич Т.В.Бовинова Н.Н.. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий в тренажерном зале. Учебно-методическое пособие. . -СПб.:ГПА, 2010 г.-44с<br>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.<br>7. Соколовская О. Л., Устинова Е. В. Сборник национальных подвижных игр и спортивных эстафет. Учебно-методическое |
| 2 | Тема 2. Здоровый образ жизни и психофизиологические основы учебного труда. | | |
| 3 | Тема 3. Основы самоконтроля и методика физического воспитания. | | |
| 4 | Тема 4. Дидактические основы физического воспитания. | | |
| 5 | Тема 5. Развитие физических качеств. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | пособие. . -СПб.:ГПА, 2014 г.-30с<br>8. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура».Конспект лекций. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2015 г.-56с<br>9. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура».Конспект лекций. Учебно-методическое пособие. -СПб.:РГГМУ 2016 г.-54с<br>10. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура».Конспект лекций. Учебно-методическое пособие. -СПб.:РГГМУ 2016 г.-56с<br>11. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом. Соколов Н. Г., Овчинников В. П. Учебное пособие. -СПб.:РГГМУ 2017 г.-56с |