



ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(СПбГУ)

П Р И К А З

25.02.2016

№ 1151/1

Об утверждении новой редакции рабочей программы учебных занятий физической культурой и спортом для обучающихся, осваивающих основные образовательные программы «бакалавриата» и «специалитета», реализуемых с 2015 года

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить новую редакцию рабочей программы учебных занятий физической культурой и спортом для обучающихся, осваивающих основные образовательные программы «бакалавриата» и «специалитета», реализуемых с 2015 года (Приложение).
2. Начальнику Управления по связям с общественностью Тульсановой О.Л. обеспечить размещение настоящего приказа на сайте СПбГУ в разделе «Учебная деятельность» в течение одного рабочего дня с даты его регистрации.
3. За разъяснением содержания настоящего Приказа обращаться посредством сервиса «Виртуальная приемная» на сайте СПбГУ к проректору по учебно-методической работе Лавриковой М.Ю.
4. Предложения по изменению или дополнению текста настоящего Приказа направлять по электронному адресу s.lukina@spbu.ru.
5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

110 Проректор
по учебно-методической работе

С.Г. Табасов
М.Ю. Лаврикова

24.02.2016

Приложение к приказу проректора по
учебно-методической работе

от 25.02.2016 № 1151/1

Санкт-Петербургский государственный университет

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОСВАИВАЮЩИХ
ОСНОВНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
«БАКАЛАВРИАТА» И «СПЕЦИАЛИТЕТА»,
РЕАЛИЗУЕМЫХ С 2015 ГОДА**

Физическая культура и спорт

Physical Culture and Sports

Язык обучения русский

Раздел 1. Характеристики, структура и содержание учебных занятий

1.1. Цели и задачи учебных занятий

Учебные занятия физической культурой и спортом имеют своей целью сформировать у обучающихся компетенции, связанные с пониманием и правильным использованием представлений о физической культуре личности, методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, для последующего применения полученных знаний, навыков и умений, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- 1.1.1. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 1.1.2. Знание научно-физиологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 1.1.3. Формирование положительного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 1.1.4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- 1.1.5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- 1.1.6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- 1.1.7. Методическая и функциональная подготовка обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в целях совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, направленного на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья обучающихся.

1.2. Требования к подготовленности обучающегося к освоению содержания учебных занятий (пререквизиты)

Нет.

1.3. Перечень формируемых компетенций (результаты обучения)

Основная формируемая компетенция: готов правильно использовать представления о физической культуре и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность. Порядок проверки формирования общей компетенции обучающихся (*Приложение № 1*).

1.4. Знания, умения, навыки, осваиваемые обучающимися

Знания: роли физической культуры личности для формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Умения: физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Навыки: поддержание своего организма в хорошей физической форме самостоятельно.

1.5. Перечень и объём активных и интерактивных форм учебных занятий

Активная форма: самостоятельная работа в присутствии преподавателя.

Интерактивная форма: спортивные соревнования по видам спорта.

Объем - 400 часов.

1.6. Организация учебных занятий

Трудоёмкость, объёмы учебной работы и наполняемость групп обучающихся

Код модуля в составе дисциплины, практики и т.п.	Аудиторная учебная работа обучающихся:										Самостоятельная работа:				Объём активных и интерактивных форм учебных занятий	Трудоёмкость
	лекции	семинары	консультации	практические занятия	лабораторные работы	контрольные работы	коллоквиумы	текущий контроль	промежуточная аттестация	под руководством преподавателя	в присутствии преподавателя	в том числе с использованием методических материалов	текущий контроль			
Вариант реализации «Сборные команды»																
Учебный год 1	час.											196		4	196	0
	чел.											10-20				
Учебный год 2	час.											196		2	196	0
	чел.											10-20				
Учебный год 3	час.							2		*						0
	чел.															
ИТОГО:								2						6	392	0
Варианты реализации «Спортивный, Основной, Оздоровительный, Дополнительный»																
Учебный год 1	час.			96				4							96	0
	чел.			20-25												
Учебный год 2	час.										146		4	146	0	
	чел.										20-25					
Учебный год 3	час.							2			146		2	146	0	
	чел.										20-25					
ИТОГО:								4	2					6	388	0
Вариант реализации «С применением электронного обучения»																
Учебный год 1	час.									24		72	4	96	0	
	чел.									15-20						
Учебный год 2	час.									36		110	4	146	0	
	чел.									15-20						
Учебный год 3	час.							2		36		110	2	146	0	
	чел.									15-20						
ИТОГО:								2						10	388	0

* Программа в объеме 400 часов реализуется в течение двух лет, в дальнейшем обучающийся может продолжать занятия.

Виды, формы и сроки текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Код модуля в составе дисциплины, практики и т.п.	Промежуточная аттестация:		Текущий контроль:	
	Вид	Срок	Форма	Срок
Учебный год 1			Балльно-рейтинговая система контроля	В течение всего срока обучения
Учебный год 2			Балльно-рейтинговая система контроля	В течение всего срока обучения
Учебный год 3	Аттестационное испытание	По графику аттестационных испытаний	Балльно-рейтинговая система контроля	В течение всего срока обучения

1.7. Структура и содержание учебных занятий

1.7.1. Вариант реализации «СБОРНЫЕ КОМАНДЫ»

Контингент: обучающиеся 1-3 курсов, имеющие спортивную квалификацию не ниже 1 разряда в избранном виде спорта.

Организация занятий: занятия проходят по видам спорта (траекториям) с обязательным участием в соревнованиях среди ВУЗов: академическая гребля, альпинизм, аэробика, бадминтон, баскетбол, бокс, борьба, велоспорт, водное поло, волейбол, горнолыжный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, регби, скалолазание, спортивное ориентирование, тяжелая атлетика, футбол, шахматы, шашки.

Количество часов: 6 часов в неделю, объем - 200 часов в год (всего 400 часов).

Контроль: результаты текущего контроля по балльно-рейтинговой системе фиксируются в системе Blackboard и в ведомости установленной формы.

1.7.2. Вариант реализации «СПОРТИВНЫЙ»

Контингент: обучающиеся 1-3 курсов, имеющие спортивные навыки в избранном виде спорта.

Организация занятий: занятия проходят по видам спорта (траекториям) с участием в соревнованиях: академическая гребля, альпинизм, аэробика, бадминтон, баскетбол, бокс, борьба, велоспорт, волейбол, восточные единоборства, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, полиатлон, регби, скалолазание, спортивное ориентирование, туризм, тяжелая атлетика, футбол, шахматы, шашки.

Количество часов: 1 курс - 4 часа в неделю, объем - 100 часов в год;

2 и 3 курсы - 4 часа в неделю, объем - 150 часов в год;

Всего - 400 часов.

Контроль: результаты текущего контроля по балльно-рейтинговой системе фиксируются в системе Blackboard и в ведомости установленной формы.

1.7.3. Вариант реализации «ОСНОВНОЙ»

1.7.3.1. Учебный год 1

Контингент: обучающиеся 1-го курса

Организация занятий: занятия проходят по видам спорта (траекториям): академическая гребля, альпинизм, аэробика, бадминтон, баскетбол, бокс, борьба, волейбол, восточные единоборства, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, скалолазание, спортивное ориентирование, тяжелая атлетика, футбол, шашки, шахматы, прикладные виды спорта для полевых факультетов, а также группы по общей физической подготовке (ОФП).

Количество часов: 1 курс - 4 часа в неделю, объем - 100 часов в год.

Контроль: результаты текущего контроля по балльно-рейтинговой системе фиксируются в системе Blackboard и в ведомости установленной формы.

1.7.3.2. Учебный год 2. Учебный год 3

Контингент: обучающиеся 2-3 курсов.

Организация занятий: занятия проходят по выбору обучающегося на различных спортивных объектах по видам спорта (траекториям): академическая гребля, альпинизм, аэробика, бадминтон, баскетбол, бокс, борьба, волейбол, восточные единоборства, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, скалолазание, спортивное ориентирование, тяжелая атлетика, футбол, шашки, шахматы, прикладные виды спорта в соответствии с требованиями основных образовательных программ, а также группы по общей физической подготовке (ОФП) и специальным программам по направлению профессионально-

прикладной подготовки в соответствии с требованиями основных образовательных программ.

Количество часов: 2 и 3 курсы - 4 часа в неделю, объем - 150 часов в год.

Всего - 300 часов.

Контроль: результаты текущего контроля по балльно-рейтинговой системе фиксируются в системе Blackboard и в ведомости установленной формы.

1.7.4. Вариант реализации «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ»

1.7.4.1. Учебный год 1

Контингент: обучающиеся 1 курса специальной медицинской группы, допущенные к практическим занятиям.

Организация занятий: занятия проходят по специальной методике (для обучающихся с ослабленным здоровьем) по следующим видам спорта: аэробика (фитбол, стретчинг, фитнес), восточные единоборства (ушу), ходьба на лыжах, легкая атлетика (оздоровительная ходьба и бег), плавание, скандинавская ходьба, туризм (пешеходный), по специальным программам по направлению «Оздоровительные системы», общая физическая подготовка (ОФП).

Количество часов: 1 курс - 4 часа в неделю, объем - 100 часов в год.

Контроль: результаты текущего контроля по балльно-рейтинговой системе фиксируются в системе Blackboard и в ведомости установленной формы.

1.7.4.2. Учебный год 2. Учебный год 3

Контингент: обучающиеся 2-3 курса специальной медицинской группы, допущенные к практическим занятиям.

Организация занятий: занятия проходят по специальной методике (для обучающихся с ослабленным здоровьем) по следующим видам спорта: аэробика (фитбол, стретчинг, степ-аэробика) восточные единоборства (ушу), ходьба на лыжах, легкая атлетика (оздоровительная ходьба и бег), плавание, скандинавская ходьба, туризм (пешеходный), по специальным программам по направлению «Оздоровительные системы», общая физическая подготовка (ОФП).

Количество часов: 2 и 3 курсы - 4 часа в неделю, объем - 150 часов в год.

Всего - 300 часов.

Контроль: результаты текущего контроля по балльно-рейтинговой системе фиксируются в системе Blackboard и в ведомости установленной формы.

1.7.5. Вариант реализации «ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ»

1.7.5.1. Учебный год 1

Контингент:

- обучающиеся 1 курса специальной медицинской группы, освобожденные от практических занятий.

- обучающиеся по образовательной программе «Актёрское искусство» (пластическое воспитание).

Организация занятий:

- индивидуальные консультации;

- методико-практические занятия (семинары);

- индивидуальные оздоровительные программы;

- занятия по пластическому воспитанию (по образовательной программе «Актёрское искусство»).

Допустимые виды спорта: шашки, шахматы, адаптивная физическая культура.

Количество часов: объем - 100 часов.

Контроль: результаты текущего контроля по балльно-рейтинговой системе фиксируются в системе Blackboard и в ведомости установленной формы.

1.7.5.2. Учебный год 2. Учебный год 3

Контингент:

- обучающиеся 2-3 курсов специальной медицинской группы, освобожденные от практических занятий.

- обучающиеся по образовательной программе «Актёрское искусство»

(пластическое воспитание).

Организация занятий:

- индивидуальные консультации;

- методико-практические занятия (семинары);

- индивидуальные оздоровительные программы;

- занятия по пластическому воспитанию (по образовательной программе «Актёрское искусство»).

Допустимые виды спорта: шашки, шахматы, адаптивная физическая культура.

Количество часов: объем - 300 часов.

Контроль: результаты текущего контроля по балльно-рейтинговой системе фиксируются в системе Blackboard и в ведомости установленной формы.

1.7.6. Вариант реализации «С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ»

1.7.6.1. Учебный год 1

Контингент: обучающиеся 1 курса специальной медицинской группы, освобожденные от практических занятий.

Организация занятий:

- самостоятельная работа под руководством преподавателя (вебинары по оздоровительной программе «Хатха-йога»);

- самостоятельная работа с использованием методических материалов.

Количество часов: объем - 100 часов.

Контроль: результаты текущего контроля по балльно-рейтинговой системе

фиксируются в системе Blackboard и в ведомости установленной формы.

1.7.6.2. Учебный год 2. Учебный год 3

Контингент: обучающиеся 2-3 курсов специальной медицинской группы,

освобожденные от практических занятий.

Организация занятий:

- самостоятельная работа под руководством преподавателя (вебинары по оздоровительной программе «Хатха-йога»);

- самостоятельная работа с использованием методических материалов.

Количество часов: объем - 300 часов.

Контроль: результаты текущего контроля по балльно-рейтинговой системе фиксируются в системе Blackboard и в ведомости установленной формы.

1.7.7. Тематические занятия

Основные темы:

Тема 1. Основы теории физического воспитания;

Тема 2. Физиологические основы физического воспитания;

Тема 3. Физиологические основы физического воспитания (продолжение);

Тема 4. История физической культуры и спорта;

Тема 5. Физическая культура - часть культуры человека и общества;

Тема 6. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении двигательной и интеллектуальной деятельности;

Тема 7. Основы спортивной гигиены и питания;
 Тема 8. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
 Тема 9. Спорт и оздоровительные системы. Общая физическая и специальная физическая подготовка. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений;
 Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1.7.8. Методико-практические занятия

Основные темы:

Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
 Тема 2. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом;
 Тема 3. Основы биомеханики движений;
 Тема 4. Методы разучивания движений;
 Тема 5. Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой по виду спорта;
 Тема 6. Основы составления индивидуальных оздоровительных программ;
 Тема 7. Основы функциональной подготовки при занятиях физической культурой и спортом;
 Тема 8. Основы массажа и самомассажа;
 Тема 9. Прикладная физическая культура. Жизненно-необходимые навыки и умения;
 Тема 10. Основы построения занятия (урока) по физической культуре.

Дополнительные темы:

Тема 11. Организация спортивной работы. Спортивный клуб;
 Тема 12. Основы судейства соревнований. Протоколы;
 Тема 13. Основы составления положения о соревнованиях;
 Тема 14. Основы составления календарных планов, организации и проведения соревнований;
 Тема 15. Методика развития физических качеств.

Раздел 2. Обеспечение учебных занятий

2.1. Методическое обеспечение аудиторной работы

Нет.

2.2. Методическое обеспечение самостоятельной работы в соответствии со списком литературы

2.2.1. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО представлены в системе Blackboard СПбГУ.

2.3. Методика проведения текущего контроля успеваемости

2.3.1. Балльно-рейтинговая система контроля учебных занятий (*Приложение № 2*);

2.3.2. Основные методы исследования функционального состояния обучающихся (*Приложение № 3*).

2.4. Методические материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (контрольно-измерительные материалы) утверждаются в порядке, установленном в СПбГУ

2.5. Кадровое обеспечение

2.5.1. Требования к образованию и (или) квалификации штатных преподавателей и иных лиц, допущенных к преподаванию дисциплины. Преподаватели должны иметь основное или дополнительное высшее образование по физической культуре;

2.5.2. Требования к обеспеченности учебно-вспомогательным и (или) иным персоналом в соответствии с нормативами, установленными в СПбГУ.

2.6. Методические материалы для оценки обучающимися содержания и качества учебного процесса

2.6.1. Анкета для обучающихся по оценке качества преподавания физической культуры (*Приложение № 4*).

2.7. Материально-техническое обеспечение

2.7.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий, наличие крытых спортивных объектов, бассейна.

2.8. Требования к перечню и объёму расходных материалов

2.8.1. Бумага формата «А 4», канцелярские товары, картриджи принтеров, диски, флеш-накопители и другие в объёме, необходимом для организации и проведения занятий.

2.9. Информационное обеспечение

2.9.1. Список обязательной литературы:

2.9.1.1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 04.06.2014 №154-ФЗ;

2.9.1.2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ;

2.9.1.3. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [Текст]:/ Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 272 с.;

2.9.1.4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]: / под ред. Ю.Ф. Курамшина – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.;

2.9.1.5. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры; учебник для вузов физической культуры [Текст] / А.М. Максименко. - 2-е изд, испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. - 496 с.;

2.9.1.6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. [Текст] / Л. П. Матвеев. - СПб.: Лань, 2004. – 160 с.;

2.9.1.7. Методико-практические занятия по физической культуре и спорту [Текст] / под. ред. Ш. З. Хуббиева, С. Ш. Намозовой, Т. Л. Незнамовой – СПб.: Изд-во С-Петербур. ун-та, 2013. – 220 с.;

2.9.1.8. Тематический курс лекций по физической культуре и спорту; под. ред. Ш. З. Хуббиева, Т. И. Барановой – СПб.: Изд-во С-Петербур. ун-та, 2013. – 248 с.

2.9.1.9. Методико-практические занятия по физической культуре и спорту; под. ред. Ш. З. Хуббиева, Т. И. Барановой – СПб.: Изд-во С-Петербур. ун-та, 2013. – 248 с.

2.9.1.10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К.Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия»: 2006. – 480 с.

2.9.1.11. Указ президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24.03.2014 №172/[Электронный ресурс]/ http://www.gto.ru/files/docs/01_ukazy/01.pdf

2.9.1.12. Постановление от 11.06.2014 №540 «Об утверждении Положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»/[Электронный ресурс]/
http://www.gto.ru/files/docs/02_npa/01.pdf

2.9.2. Список дополнительной литературы:

- 2.9.2.1. Балашова, В.Ф. Физическая культура. Тестовый контроль знаний [Текст]: метод. пособие/ В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков - 2-е изд. – М.: Физическая культура, 2009. - 132 с.;
- 2.9.2.2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика [Текст]: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/ И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.;
- 2.9.2.3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. – 384 с.;
- 2.9.2.4. Кораблева, Е. Н. Самостоятельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе [Текст]: учеб. пособие/ Е.Н. Кораблева, Б. А. Михайлов, В. В. Трунин – СПб.: Изд-во Балт.гос.тех.ун-та, 2012. – 108 с.;
- 2.9.2.5. Психические процессы и личность [Текст]: учеб. пособие / В. Н. Непопалов, Е. В. Романина, А. В. Родионов - М.: Физическая культура, 2009. - 224 с.;
- 2.9.2.6. Трунин, В. В. Анатомия и физиология двигательной деятельности; учеб. пособие [Текст] / В. В. Трунин, Е. Н. Кораблева – СПб.: Изд-во Балт.гос.тех.ун-та, 2007. – 86 с.

2.10. Перечень иных информационных источников

Веб-ресурс: http://sport.spbu.ru/library_metodical_handbook.php;

Сайт ГТО: <http://www.gto.ru>.

Приложение № 1
к рабочей программе занятий физической культурой и спортом
для обучающихся, осваивающих основные образовательные
программы «бакалавриата» и «специалитета», реализуемых
с 2015 года

ПОРЯДОК ПРОВЕРКИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1. Общие положения

1.1. В соответствии с требованиями к порядку формирования общих компетенций образовательных стандартов СПбГУ по уровням высшего образования «бакалавриат», «специалитет», Университет организует аттестационное испытание (тестирование) обучающихся, зачисленных для освоения образовательной программы «бакалавриата», «специалитета» в полном объеме, по физической культуре и спорту с целью проверки формирования компетенции:

«готов правильно использовать представления о физической культуре и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность»

1.2. Формирование компетенции может происходить в форме обучения в соответствии рабочей программой учебных занятий физической культурой и спортом с текущим контролем успеваемости по балльно-рейтинговой системе, в форме самостоятельного приобретения навыков здорового образа жизни, а также в сочетании указанных форм.

1.3. Формирование общей компетенции «готов правильно использовать представления о физической культуре и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность» может оцениваться одним из следующих способов:

- 1.3.1. Прохождение итогового контроля по факту накопления 400 баллов в соответствии с балльно-рейтинговой системой;
- 1.3.2. Аттестационное испытание в виде подготовки обучающимся индивидуальной оздоровительной программы с учетом своих индивидуальных особенностей и будущей профессиональной деятельности;
- 1.3.3. Прохождение аттестационных испытаний в форме электронного тестирования;
- 1.3.4. Прохождение аттестационных испытаний по физической культуре и спорту в форме тестов по нормативам физической подготовленности.
- 1.3.5. **Добровольное участие в мероприятиях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) для повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности физического воспитания»**

2. Требования к подготовке индивидуальной оздоровительной программы

2.1. Требования к содержанию индивидуальной оздоровительной программы
 Индивидуальная оздоровительная программа представляет собой документ, подготовленный обучающимся самостоятельно, объемом 10-15 страниц печатного текста, который должен содержать:

- 2.1.1. Описание индивидуальных особенностей обучающегося, в том числе: обзор предыдущего опыта в области физической культуры и спорта; характеристику состояния здоровья (в т.ч. по результатам мониторинга); потребности и интересы в сфере физической культуры и спорта; особенности будущей профессиональной деятельности;
- 2.1.2. Обоснование цели и задач, средств (физических упражнений, видов спорта, спортивных дисциплин), форм (утренняя зарядка, занятия в фитнес-клубе с инструктором, самостоятельные занятия в спортивных залах или дома и т.п.) и методов занятий по программе с учётом гигиенических факторов и условий внешней среды;
- 2.1.3. Описание методик самоконтроля и самооценки на занятиях по программе с учётом необходимости оценивания функциональной и физической подготовленности;
- 2.1.4. Оценку рисков в процессе реализации индивидуальной оздоровительной программы;
- 2.1.5. Описание ожидаемых результатов.
- 2.2. Критерии оценивания индивидуальной оздоровительной программы:
- 2.2.1. Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию;
- 2.2.2. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе;
- 2.2.3. Соответствие установленным требованиям по оформлению.

3. Требования к проведению испытаний по нормативам физической подготовленности

3.1. Комплекс испытаний (тестов) и нормативы:

Вариант 1

МУЖЧИНЫ

№ п.п.	Вид испытаний (тестов)	Результат (норматив)
1	Бег 100 м	Не более 13,5 секунд
2	Бег 3000 м	Не более 12 минут 30 секунд
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса	Не менее 12 раз
4	Наклон вперед из положения «стоя» на гимнастической скамье	Не менее + 5 см
5	Комплексный силовой норматив (сгибание-разгибание рук в упоре, опускание-поднимание туловища из положения «лежа» в течение 1 мин.)	Не менее 50 раз
6	Плавание, 50 м	Без учёта времени

ЖЕНЩИНЫ

№п.п.	Вид испытаний	Результат (норматив)
1	Бег 100 м	Не более 16,5 секунд
2	Бег 2000 м	Не более 10 минут 50 секунд
3	Прыжки на скакалке	Не менее 1 мин. без ошибки
4	Наклон вперед из положения «стоя» на гимнастической скамье	Не менее + 12 см
5	Комплексный силовой норматив (сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положения «лежа» в течение 1 мин.)	Не менее 45 раз

6	Плавание, 50 м	Без учёта времени
---	----------------	-------------------

Вариант 2

МУЖЧИНЫ

№п.п.	Вид испытаний (тестов)	Результат (норматив)
1	Бег 20 м	Не более 4,0 сек
2	Челночный бег 130 м	Не более 35,0 сек
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса	Не менее 12 раз
4	Наклон вперед из положения «стоя» на гимнастической скамье	Не менее + 5 см
5	Комплексный силовой норматив (сгибание-разгибание рук в упоре, опускание-поднимание туловища из положения «лежа» в течение 1 мин.)	Не менее 50 раз
6	Плавание, 50 м	Без учёта времени

ЖЕНЩИНЫ

№ п.п.	Вид испытаний	Результат (норматив)
1	Бег 20 м	Не более 4,5 сек
2	Челночный бег 130 м	Не более 37,0 сек
3	Прыжки на скакалке	Не менее 1 мин. без ошибки
4	Наклон вперед из положения «стоя» на гимнастической скамье	Не менее + 12 см
5	Комплексный силовой норматив (сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положения «лежа» в течение 1 мин.)	Не менее 45 раз
6	Плавание, 50 м	Без учёта времени

3.2. Подведение итогов испытаний (тестов)

Аттестационное испытание считается пройденным при выполнении обучающимся нормативов по четырём видам испытаний (тестов).

Приложение № 2
к рабочей программе занятий физической культурой и спортом
для обучающихся, осваивающих основные образовательные
программы «бакалавриата» и «специалитета», реализуемых с
2015 года

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

1. Общие положения

1.1. Балльно-рейтинговая система контроля учебных занятий физической культурой и спортом разработана в соответствии с методическими рекомендациями по разработке рейтинговой системы оценки успеваемости студентов вузов, утвержденными приказом Министерства образования Российской Федерации от 11. 07. 2002 № 2654.

Основу организации физической культуры обучающихся СПбГУ составляет блочно-модульная система организации занятий.

Основу контроля физической культуры обучающихся университета составляет балльно-рейтинговая система контроля (БРС).

1.2. Под балльно-рейтинговой системой контроля понимается система количественной оценки качества освоения программы занятий физической культурой и спортом обучающимися университета.

1.3. Балльно-рейтинговая система вводится с целью стимулирования систематической двигательной деятельности, творческой активности самостоятельной работы обучающихся на протяжении учебного года (всего периода обучения) и обеспечение контроля этой деятельности.

1.4. Задачами балльно-рейтинговой системы контроля являются:

1.4.1. Повышение мотивации обучающихся к освоению программы занятий физической культурой на базе более высокой дифференциации оценки результатов их учебной активности;

1.4.2. Рациональное распределение физических и умственных возможностей в течение семестра, учебного года и всего периода обучения, состоятельность, стремление занять в рейтинге более достойное место;

1.4.3. Определение реального места, которое занимает обучающийся среди сокурсников в соответствии со своими успехами по физической культуре и спорту.

1.5. Принципы балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся по физической культуре:

1.5.1. Единство требований, предъявляемых к обеспечению двигательной активности обучающихся;

1.5.2. Регулярность и объективность оценки результатов работы обучающихся;

1.5.3. Открытость и гласность результатов учебной (спортивной) работы обучающихся на занятиях физической культурой;

1.5.4. Строгое соблюдение трудовой и учебной дисциплины всеми участниками процесса физического воспитания: обучающимися, преподавателями и учебно-вспомогательным персоналом.

1.6. Основные функции участников балльно-рейтинговой системы:

1.6.1. Обучающиеся выполняют все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитываются об их выполнении в соответствии с рабочей программой.

1.6.2. Преподаватели:

- 1.6.2.1. Знакомят обучающихся в начале каждого семестра с программой учебных занятий физической культурой, в том числе с установленными видами текущего контроля;
- 1.6.2.2. Формируют пакеты необходимых методических материалов для контроля обучающихся и ведут своевременное начисление и учет баллов по всем контрольным мероприятиям.
- 1.7. Основные термины балльно-рейтинговой системы:
- 1.7.1. Текущий контроль - оценка освоения обучающимися программы занятий физической культурой за период времени (семестр), которая определяется с учётом того, что обучающийся должен набрать в каждом семестре не менее 60 обязательных баллов;
- 1.7.2. Промежуточный контроль - оценка уровня в баллах освоения обучающимися определенного модуля программы физической культуры, в том числе знаний, умений и навыков, повышения адаптивных резервов организма и развития личностных качеств обучающегося;
- 1.7.3. Итоговый контроль - оценка освоения обучающимися всей программы физической культуры, осуществляемая при наборе не менее 400 баллов по балльно-рейтинговой шкале;
- 1.7.4. Рейтинг - индивидуальная накопительная оценка освоения модуля программы занятий физической культурой обучающегося в баллах, определяемая каждым видом контроля.

2. Баллы, используемые в системе контроля учебных занятий физической культурой и спортом в СПбГУ

№ п/п	Распределение баллов по разделам	Курсы	Максимальное количество баллов	Примечание
1.	Практические занятия	1	250	- 1 занятие – 5 баллов
2.	Занятия в группах «Лайт- порт»	2-3	750	- 1 занятие – 5 баллов
3.	Дополнительные практические занятия в течение семестра	1	150	- 1 занятие – 5 баллов
4.	Мониторинг (оценка функционального состояния организма)	1-3	60	- 1 раз за учебный год - 1 мониторинг – 20 баллов
5.	Организационные занятия	1	30	В сентябре за каждое занятие: - 1 занятие – 10 баллов (1-3 занятия) (ознакомление с требованиями прохождения программы по физической культуре и спорту)
6.	Тестирование по физической подготовленности	1-3	120	- 1 раз в семестр - 20 баллов (дополнительные баллы) Тестирование по выбору (спортивный, основной, оздоровительный блоки)
7.	Пластическое воспитание	1-3	400	Для обучающихся по образовательной программе «Актерское искусство»
8.	Выполнение индивидуальной программы	1-3	300	- программа разрабатывается самостоятельно студентом на методико-практических занятиях на период 1 семестра - реализуется самостоятельно в дополнение к основным занятиям - критерий – положительная динамика результатов - реализация 1 программы – 50 баллов

№ п/п	Распределение баллов по разделам	Курсы	Максимальное количество баллов	Примечание
9.	Исследовательская работа в учебной лаборатории «Ника»	1-3		- подготовка и публикация исследовательской работы – 15 баллов - выступление на научной конференции СПб – 15 баллов, РФ – 20 баллов - поощрительные баллы – от 5 до 10
10.	Методико-практические занятия по физической культуре и спорту	1-3	150	- 1 занятие – 5 баллов - с выполнением задания - 10 баллов
11.	Тематический курс лекций по физической культуре и спорту	1-3	50	- 1 занятие - 5 баллов
12.	Теоретическое тестирование в системе Blackboard	1-3	40	- 1 раз за весь период обучения - от 10 до 40 баллов (на основе тематического курса лекций по физической культуре и спорту)
13.	Сборные команды СПбГУ по видам спорта	1-3	600	- 100 баллов за семестр (членам сборной команды)
14.	Спортивные занятия на базах практик (при наличии преподавателя Кафедры физической культуры и спорта)	1-3		- занятия – до 5 баллов - участие в соревнованиях – до 10 баллов
15.	Спортивные мероприятия СПбГУ (участники, волонтеры, судейство и т.п.)	1-3		- участие – 10 баллов - 2-3 места – 15 баллов - 1 место – 25 баллов
16.	Для обучающихся по образовательным программам, в составе которых предусмотрены полевые практики (по ежегодно утверждаемому перечню)	1		- обучение плаванию (для не умеющих плавать) – 60 баллов - сдача контрольных нормативов по плаванию - 10 баллов

2.1. Минимальное количество баллов, необходимых для подтверждения сформированности компетенций по физической культуре и спорту составляет 400 баллов.

Приложение № 3
к рабочей программе занятий физической культурой и спортом
для обучающихся, осваивающих основные образовательные
программы «бакалавриата» и «специалитета», реализуемых
с 2015 года

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Методики, используемые в ходе стандартного мониторинга, позволяют оценить текущее функциональное состояние человека, его адаптивные возможности, внести коррективы в методику проведения учебных занятий физической культурой и спортом, дать рекомендации для самостоятельной работы и выбора вида спорта приведены в таблице.

Таблица

№ п.п.	Пробы/разделы	Цель проведения	Показатели/производные	Единица измерения	Численные критерии оценки результатов выполнения функциональных проб			
1.	Сомато-антропометрия (рост/вес)	Рекомендации режима тренировок, выбор вида спорта	Индекс массы тела (В.О.З.)	кг/м ²	Дефицит массы тела < 16	Норма 18,5 – 25	Ожирение >30	
2.	Оценка сердечно-сосудистой системы	Определение исходного состояния ССС до и после нагрузки	АД	мм.рт.ст.	Гипотония (пониженное) <120 /80	Норма 120/80	Гипертония (повышенное) >120/80	
			ЧСС	уд./мин	Брадикардия (пониженное) <60	Норма 60-82	Тахикардия (повышенное) >82	
	2.1 Нагрузочная проба Руфье (30 приседаний за 45 сек), измерение ЧСС	Оценка сердечно-сосудистой системы при нагрузке	Индекс Руфье $= (4 * (p1 + p2 + p3) - 200) / 10$	усл. ед.	Отличное сост. сердца 0,1- 5	Хорошее сост. сердца 5,1-10	Удовл. сост. 10,1 – 15	Неудовл. сост. 15,1 – 20
3.	Оценка дыхательной системы		Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)	сек.	Мужчины: норма 40-60		Женщины: норма 30-40	
			Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – выдох в трубку спирометра	литры	Мужчины: норма 4-6		Женщины: норма 2-4	

Приложение № 4

*к рабочей программе занятий физической культурой и спортом
для обучающихся, осваивающих основные образовательные
программы «бакалавриата» и «специалитета», реализуемых с
2015 года*

АНКЕТА

С целью изучения качества организации учебных занятий физической культурой и спортом и профессионального мастерства преподавателей, просим Вас ответить на вопросы предлагаемой анкеты.

Оцените эти качества по следующей шкале:

5 баллов - качества проявляются практически всегда;

4 балла - качества проявляются часто;

3 балла - качества проявляются на уровне 50%;

2 балла - качество проявляется редко;

1 балл - качество практически отсутствует;

0 баллов - не могу оценить.

№ п.п.	Показатели	Ф.И.О. преподавателя					
		0	1	2	3	4	5
1.	Ясное и доступное изложение материала						
2.	Умение вызвать и поддержать интерес к предмету, использование активных форм обучения						
3.	Объективность в оценке знаний обучающихся						
4.	Доброжелательность и тактичность в отношении с обучающимися						
5.	Ориентирует на использование изучаемого материала в будущей профессиональной деятельности						

Выражаем Вам признательность за Ваши ответы.