



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

П Р И К А З

21.06.2018

№ 6311/1

Об утверждении рабочей программы
«Физическая культура и спорт»
(рег. № 000999)

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить рабочую программу «Физическая культура и спорт» (рег. № 000999) для обучающихся, осваивающих основные образовательные программы «бакалавриата» и «специалитета» (Приложение).
2. Приказы проректора по учебно-методической работе от 30.11.2016 № 9462/1 и от 09.03.2017 № 1961/1 считать утратившими силу с даты издания настоящего приказа.
3. Начальнику Управления по связям с общественностью Зайнуллину Т.Т. обеспечить размещение настоящего приказа на портале СПбГУ.
4. За разъяснением содержания настоящего приказа следует обращаться посредством сервиса «Виртуальная приемная» на портале СПбГУ к проректору по учебно-методической работе. Предложения по изменению и/или дополнению настоящего приказа направлять на адрес электронной почты org@spbu.ru.
5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.
Основание: служебные записки заведующего кафедрой физической культуры и спорта Лукиной С.М. от 10.03.2018 № 71-09-49, от 16.04.2018 № 71-09-41.

Проректор
по учебно-методической работе

М.Ю. Лаврикова

Приложение к приказу проректора
по учебно-методической работе
от 21.06.2018 № 6311/А

Санкт-Петербургский государственный университет

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
Physical Training and Sport

Язык обучения - русский

Трудоёмкость в зачетных единицах: 0

Рег. № 000999

Раздел 1. Характеристика, структура и содержание учебных занятий

1.1. Цели и задачи учебных занятий

Учебные занятия физической культурой и спортом имеют своей целью сформировать у обучающихся уровней «бакалавриат» и «специалитет» компетенции, связанные с пониманием и правильным использованием представлений о физической культуре личности, здоровом образе жизни и здоровьесберегающих технологиях, методах физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, для последующего применения полученных знаний, навыков и умений, обеспечивающих активную профессиональную деятельность и пропаганды здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- 1.1.1. Понимание социальной роли физической культуры и здорового образа жизни 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-оздоровительной 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 представлен в Приложении № 1 настоящей рабочей программы.

- 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

При проведении занятий и организации самостоятельной работы обучающихся применяются следующие активные и интерактивные формы обучения: в процессе лекций, практических и методико-практических занятий используются – «Мозговой штурм», «Открытое пространство», «Разбор конкретной ситуации» и другие. В процессе организации самостоятельной работы обучающемуся предоставляется возможность набирать баллы при помощи выполнения теоретических и методико-практических заданий по физической культуре и спорту в системе Blackboard.

1.6. Организация учебных занятий

1.6.1. Трудоемкость, объёмы учебной работы и наполняемость групп обучающихся для учебных планов уровней «бакалавриат» и «специалитет» 2016 года приема

Код модуля в составе дисциплины, практики и т.п.	Аудиторная учебная работа обучающихся:							Самостоятельная работа:					Объём активных и интерактивных форм учебных занятий	Трудоемкость	
	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
Варианты реализации «Основной, Оздоровительный, Дополнительный»															
Семестр 1	час.			48								50	2	48	100
	чел.			15-20								15-20	15-20	15-20	
Семестр 2	час.			20			2					76	2	20	100
	чел.			15-20			15-20					15-20	15-20	15-20	
Семестр 3	час.									48		50	2	20	100
	чел.									15-20		15-20	15-20	15-20	
Семестр 4	час.						2			48		50		20	100
	чел.						15-20			15-20		15-20		15-20	
ИТОГО:				68			2	2		96		226	6	108	400
Вариант реализации «С применением электронного обучения»															
Семестр 1	час.									12		86	2	48	100
	чел.									15-20		15-20	15-20	15-20	
Семестр 2	час.									12		86	2	20	100
	чел.									15-20		15-20	15-20	15-20	
Семестр 3	час.									18		80	2	20	100
	чел.									15-20		15-20	15-20	15-20	
Семестр 4	час.						2					98		20	100
	чел.						15-20					15-20		15-20	
ИТОГО:							2	42				350	6	108	400

* Обучающиеся в электронной форме осваивают программу в объеме 400 часов в течение двух лет только по самостоятельной форме обучения. Баллы начисляются и фиксируются в системе Blackboard по условиям Бальной системы контроля освоения компетенции (Приложение №2).

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
Семестр 1			Балльная система контроля	В течение всего срока обучения
Семестр 2			Балльная система контроля	В течение всего срока обучения
Семестр 3			Балльная система контроля	В течение всего срока обучения
Семестр 4	Аттестационные испытания	По графику аттестационных испытаний		

1.6.2. Трудоемкость, объемы учебной работы и наполняемость групп обучающихся для учебных планов уровней «бакалавриат» и «специалитет» с 2017 года приема

Код модуля в составе дисциплины, практики и т.п.	Аудиторная учебная работа обучающихся:							Самостоятельная работа:					Объем активных и интерактивных форм учебных занятий	Трудоемкость	
	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
Варианты реализации «Основной, Оздоровительный, Дополнительный»															
Семестр 1	час.	4			32							62	2	20	100
	чел.	15-20			15-20							15-20	15-20	15-20	
Семестр 2	час.				32			2				64	2	20	100
	чел.				15-20			15-20				15-20	15-20	15-20	
Семестр 3	час.										48	50	2	20	100
	чел.										15-20	15-20	15-20	15-20	
Семестр 4	час.							2			48	50		20	100
	чел.							15-20			15-20	15-20		15-20	
ИТОГО:		4			64			2	2		96	226	6	80	400
Вариант реализации «С применением электронного обучения»															
Семестр 1	час.										12	86	2	20	100
	чел.										15-20	15-20	15-20	15-20	
Семестр 2	час.										12	86	2	20	100
	чел.										15-20	15-20	15-20	15-20	
Семестр 3	час.										18	80	2	20	100
	чел.										15-20	15-20	15-20	15-20	
Семестр 4	час.							2				98		20	100
	чел.							15-20				15-20		15-20	
ИТОГО:								2	42		350	6	80	400	

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
Семестр 1			Балльная система контроля	В течение всего срока обучения
Семестр 2			Балльная система контроля	В течение всего срока обучения
Семестр 3			Балльная система контроля	В течение всего срока обучения
Семестр 4	Аттестационные испытания	По графику аттестационных испытаний		

1.6.3. Трудоемкость, объемы учебной работы и наполняемость групп обучающихся для учебных планов уровней «бакалавриат» и «специалитет» с 2018 года приема

Код модуля в составе дисциплины, практики и т.п.	Аудиторная учебная работа обучающихся:								Самостоятельная работа:				Объем активных и интерактивных форм учебных занятий	Трудоемкость
	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		
Варианты реализации «Основной, Оздоровительный, Дополнительный»														
Семестр 1	час.	4		32							62	2	20	100
	чел.	15-20		15-20							15-20	15-20	15-20	
Семестр 2	час.			32			2				64	2	20	100
	чел.			15-20			15-20				15-20	15-20	15-20	
Семестр 3	час.									62	36	2	20	100
	чел.									15-20	15-20	15-20	15-20	
Семестр 4	час.						2			62	36		20	100
	чел.						15-20			15-20	15-20		15-20	
ИТОГО:		4		64			2	2		124	198	6	80	400
Вариант реализации «С применением электронного обучения»														
Семестр 1	час.									12	86	2	20	100
	чел.									15-20	15-20	15-20	15-20	
Семестр 2	час.									12	86	2	20	100
	чел.									15-20	15-20	15-20	15-20	
Семестр 3	час.									18	80	2	20	100
	чел.									15-20	15-20	15-20	15-20	
Семестр 4	час.						2				98		20	100

	чел.								15-20			15-20		15-20		
ИТОГО:									2	42		350	6	80	400	
Вариант реализации «Спортивный»																
Семестр 1	час.	4			32							26	36	2	20	100
	чел.	10-15			10-15							10-15	10-15	10-15	10-15	
Семестр 2	час.				32				2			28	36	2	20	100
	чел.				10-15				10-15			10-15	10-15	10-15	10-15	
Семестр 3	час.											62	36	2	20	100
	чел.											10-15	10-15	10-15	10-15	
Семестр 4	час.								2			62	36		20	100
	чел.								10-15			10-15	10-15	10-15	15-20	
ИТОГО:		4			64				2	2		178	144	6	80	400

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
Семестр 1			Балльная система контроля	В течение всего срока обучения
Семестр 2			Балльная система контроля	В течение всего срока обучения
Семестр 3			Балльная система контроля	В течение всего срока обучения
Семестр 4	Аттестационные испытания	По графику аттестационных испытаний		

1.7. Структура и содержание учебных занятий

1.7.1. Семестр 1, 2.

Контингент: обучающиеся 1-го курса.

Для обучающихся предусмотрено посещение практических занятий по видам спорта по выбору под контролем преподавателя. Дисциплина формирует готовность правильно использовать представления о физической культуре и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность; осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. На практических занятиях обучающиеся учатся регулировать свою двигательную активность, поддерживать необходимый уровень физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретают опыт совершенствования физического развития, учатся использовать средства физической культуры для организации активного отдыха, предотвращения травматизма, овладевают средствами профессионально-прикладной физической подготовки.

В основной и подготовительной медицинской группе практические занятия физической культурой проходят по видам спорта:

- академическая гребля;
- аэробика;
- бокс;
- борьба;

- йога;
- легкая атлетика;
- общая физическая подготовка (ОФП);
- плавание;
- северная ходьба;
- скалолазание;
- спортивные игры.
- фитнес (тренажерный зал);
- водное поло;
- спортивная аэробика;
- спортивное ориентирование;
- художественная гимнастика;
- шахматы.

В специальной медицинской группе занятия проходят по видам спорта:

- адаптивная физическая культура (АФК);
- йога;
- оздоровительный фитнес;
- плавание;
- северная ходьба;
- спортивные игры;
- шахматы.

1.7.2. Семестр 3,4.

Контингент: обучающиеся 2-го курса.

На втором учебном году предусмотрена самостоятельная работа:

1.7.2.1. Посещение самостоятельных практических занятий в присутствии преподавателя:

- адаптивная физическая культура (АФК);
- академическая гребля;
- аэробика;
- бокс;
- борьба;
- йога;
- легкая атлетика;
- общая физическая подготовка (ОФП);
- оздоровительный фитнес;
- плавание;
- северная ходьба;
- скалолазание;
- спортивные игры;
- фитнес (тренажерный зал);
- водное поло;
- спортивная аэробика;
- спортивное ориентирование;
- художественная гимнастика.

1.7.3. Семестр 1, 2, 3, 4.

Вариант реализации «Спортивный»

Контингент: обучающиеся, имеющие навыки в избранном виде спорта.

В спортивную группу зачисляются обучающиеся основной и подготовительной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность, проявившие желание углубленно заниматься одним из видов спорта, организованном в СПбГУ.

1.7.3.1. В варианте реализации «Спортивный» практические занятия физической культурой проходят по видам спорта:

- академическая гребля;
- бокс;
- борьба;
- водное поло;
- легкая атлетика;
- плавание;
- северная ходьба;
- скалолазание;
- спортивная аэробика;
- спортивные игры;
- спортивное ориентирование;
- художественная гимнастика;
- шахматы.

1.7.3.4. Методические материалы для организации самостоятельной работы обучающихся в системе Blackboard СПбГУ представлены в Приложении 4.

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. Балльная система контроля освоения компетенции (Приложение №2).

2.3.2. Основные методы исследования функционального состояния обучающихся на занятиях физической культурой и спортом (Приложение №5).

2.4. Методические материалы для проведения текущего контроля успеваемости (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 высшее или дополнительное к высшему образование по физической культуре.

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 № 6).

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
«Физическая культура и спорт»
утвержденной приказом
от 21.06.18 № 6311/1

Порядок формирования общей компетенции по физической культуре и спорту

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 с текущим контролем успеваемости по балльной системе.

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. По факту накопления 400 баллов в соответствии с балльной системой контроля освоения компетенции (Приложение №2).

1.3.2. В виде аттестационного испытания в виде подготовки обучающимся индивидуальной оздоровительной программы с учетом своих индивидуальных особенностей и будущей профессиональной деятельности (Приложение №3).

1.3.3. По предъявлению золотого знака Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

1.3.4. В форме членства в сборных командах по видам спорта СПбГУ.

2. Балльная система контроля учебных занятий физической культурой и спортом.

2.1. Общие положения.

2.1.1. Балльная 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, п.9.

2.1.2. Шкала оценок учебной дисциплины разработана коллективом профессорско-преподавательского состава по физической культуре и сообщается обучающимся в начале каждого семестра.

2.1.3. Порядок проверки формирования общей компетенции – обучающихся необходимо получить 400 баллов за 2 учебных года.

2.1.4. Балльная система вводится с целью стимулирования систематической двигательной деятельности, творческой активности самостоятельной работы обучающихся на протяжении 1-2 учебного года (всего периода обучения) и обеспечение контроля этой деятельности.

- 2.1.5. Обучающийся имеет право продолжать посещать самостоятельные занятия физической культурой под руководством преподавателя и в присутствии преподавателя после освоения общей компетенции (набора 400 баллов) согласно утвержденного расписания при наличии медицинской справки на протяжении всего периода обучения в СПбГУ.
- 2.1.6. Задачами балльной системы контроля являются:
 - 2.1.6.1. Повышение мотивации обучающихся к освоению программы занятий физической культурой и спортом на базе более высокой дифференциации оценки результатов их учебной активности.
 - 2.1.6.2. Рациональное распределение физических и умственных возможностей в течение учебного года и всего периода обучения.
 - 2.1.6.3. Привлечение обучающихся к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, участию физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях СПбГУ и к подготовке к сдаче норм (испытаний) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- 2.1.7. Принципы балльной системы контроля освоения компетенции по физической культуре:
 - 2.1.7.1. Единство требований, предъявляемых к обеспечению двигательной активности обучающихся.
 - 2.1.7.2. Регулярность и объективность оценки результатов работы обучающихся.
 - 2.1.7.3. Открытость и гласность результатов учебной работы обучающихся на занятиях физической культурой.
 - 2.1.7.4. Строгое соблюдение трудовой и учебной дисциплины участниками образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура»: обучающимися, преподавателями.
- 2.2. Основные функции участников балльной системы:
 - 2.2.1. Обучающиеся выполняют предложенные виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитываются об их выполнении в соответствии с требованиями рабочей программы.
 - 2.2.2. Преподаватели:
 - 2.2.2.1. Знакомят обучающихся в начале каждого семестра с программой учебных занятий физической культурой, в том числе с установленными видами текущего контроля;
 - 2.2.2.2. Формируют пакеты необходимых методических материалов для контроля обучающихся и ведут своевременное начисление и учет баллов по всем контрольным мероприятиям.
- 2.3. Основные термины балльной системы:
 - 2.3.1. Текущий контроль – оценка освоения обучающимися программы занятий физической культурой за период времени (семестр).
 - 2.3.2. Аттестация – оценка освоения обучающимися всей программы физической культуры, осуществляемая при наборе не менее 400 баллов по балльной шкале.
3. Минимальное количество баллов, необходимых для подтверждения сформированности компетенций по физической культуре и спорту составляет 400 баллов. Баллы, используемые в системе контроля учебных занятий физической культурой и спортом в СПбГУ представлены в Приложении №2.

Приложение №2
к рабочей программе занятий
«Физическая культура и спорт»
утвержденной приказом от 21.06.16 № 6371/1

Балльная система контроля освоения компетенции по физической культуре и спорту

№ п/п	Распределение баллов по разделам	Семестр	Максимальное количество баллов	Примечание
1.	Практические занятия	1, 2	180	1 занятие – 5 баллов
2.	Самостоятельные практические занятия под руководством преподавателя	3,4	340	1 занятие – 5 баллов
3.	Мониторинг (оценка функционального состояния организма)	1,2,3,4	40	1 раз за учебный год – 20 баллов Основные методы оценки функционального состояния представлены в Приложении №5 настоящей рабочей программы
4.	Организационное занятие (ознакомление с требованиями прохождения программы по физической культуре)	1	10	1 занятие – 10 баллов
5.	Пластическое воспитание	1,2,3,4	400	Для обучающихся по образовательной программе «Актерское искусство»
6.	Выполнение индивидуальной оздоровительной программы (ИОП)	3,4	400	Индивидуальная оздоровительная программа (ИОП) самостоятельно разрабатывается обучающимися. Методические рекомендации по составлению ИОП представлены на портале СПбГУ http://sport.spbu.ru/pdf/study/presentation.pdf Требования к подготовке индивидуальной оздоровительной программы (ИОП) представлены в Приложении №3 настоящей рабочей программы
7.	Исследовательская работа в учебной лаборатории «Ника» http://sport.spbu.ru/pdf/nika/nika.pdf	3,4	от 10	- подготовка и публикация исследовательской работы – 20 баллов - выступление на научной конференции СПб – 30 баллов, РФ – 40 баллов - поощрительные баллы (подготовка презентации, стендового доклада и т.п.) – от 10 до 25

8.	Теоретические и методико-практические задания по физической культуре и спорту в системе Blackboard СПбГУ (МПЗ)	3,4	200	1 задание – 20 баллов (всего 10 заданий)
9.	Сертификат о посещениях занятий физической культурой в сторонних организациях: фитнес клубы, бассейн, спортивные центры и т.п.	3,4	220	Сертификат на 6 месяцев – 110 баллов; Сертификат на 12 месяцев – 220 баллов.
10.	Сертификат ГТО	3,4	400	200 баллов – бронзовый знак; 300 баллов – серебряный знак; 400 баллов – золотой знак
11.	Член сборной команды СПбГУ по видам спорта, член спортивной группы	1,2,3,4	400	Подтверждается: 1. Начальником Управления по организации спортивной деятельности с предоставлением списков обучающихся, входящих в состав сборных команд в текущем учебном году. 2. Начальником Управления по работе с молодежью СПбГУ. 3. Заведующим кафедрой физической культуры и спорта СПбГУ. 100 баллов начисляются 1 раз в семестр.
12.	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях СПбГУ (соревнования, мастер-классы, волонтерская деятельность, научные конференции, спортивные праздники и т.п.)	1,2,3,4	От 10 до 25	Подтверждается: 1. Начальником Управления по организации спортивной деятельности с предоставлением списков обучающихся, входящих в состав сборных команд в текущем учебном году. 2. Начальником Управления по работе с молодежью СПбГУ 3. Заведующим кафедрой физической культуры и спорта СПбГУ

Приложение №3
к рабочей программе занятий
«Физическая культура и спорт»
утвержденной приказом от 21.06.18 № 6311/1

Требования к подготовке индивидуальной оздоровительной программы (ИОП)

Индивидуальная оздоровительная программа представляет собой документ, подготовленный обучающимся самостоятельно, объемом 10-15 страниц печатного текста, который должен содержать:

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. 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;
3. Описание методик самоконтроля и самооценки на занятиях по программе с учётом необходимости оценивания функциональной и физической подготовленности;
4. Оценку рисков в процессе реализации индивидуальной оздоровительной программы;
5. Описание ожидаемых результатов.

Критерии оценивания индивидуальной оздоровительной программы

1. Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.
2. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.
3. Соответствие установленным требованиям по оформлению.
4. Динамика изменений физической подготовленности и (или) функционального состояния обучающегося.

Методические рекомендации по составлению индивидуальной оздоровительной программы (ИОП) представлены на сайте кафедры физической культуры и спорта СПбГУ <http://sport.spbu.ru/pdf/study/presentation.pdf>

Приложение №4
к рабочей программе занятий
«Физическая культура и спорт»
утвержденной приказом от 21.06.18 № 6317/1

Организация самостоятельной работы обучающихся в системе Blackboard СПбГУ

Для организации самостоятельной работы обучающихся в системе Blackboard СПбГУ представлены:

1. Курс лекций по физической культуре и спорту http://sport.spbu.ru/library_lections.php.
2. Темы и вопросы для самостоятельного изучения.
3. Основной и дополнительный список литературы
http://sport.spbu.ru/pdf//lections/lections_09_12/lit.pdf.
4. Темы и содержание методико-практических заданий
http://sport.spbu.ru/pdf/lections/lections_09_12/mpz.pdf.
5. Методические пособия:
 - 5.1. Физическая культура и спорт в СПбГУ <http://sport.spbu.ru/pdf/manuals/fkis.pdf>
 - 5.2. Физиологические основы физического воспитания
<http://sport.spbu.ru/pdf/manuals/fofv.pdf>
 - 5.3. Теория физического воспитания <http://sport.spbu.ru/pdf/manuals/tfv.pdf>
 - 5.4. Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем в СПбГУ
<http://sport.spbu.ru/pdf/manuals/fkssoz.pdf>
 - 5.5. Мониторинг функционального состояния студентов СПбГУ
<http://sport.spbu.ru/pdf/manuals/fkssoz.pdf>
6. Презентация «Методические рекомендации для составления Индивидуальной оздоровительной программы» <http://sport.spbu.ru/pdf/study/presentation.pdf>
7. Ссылки на сайты:
 - 7.1. Санкт-Петербургский государственный университет <http://spbu.ru/>.
 - 7.2. Кафедра физической культуры и спорта <http://sport.spbu.ru/links.php>.
 - 7.3. Студенческий спортивный клуб СПбГУ «Балтийский Орланы»
<http://sportclub.spbu.ru/>.
 - 7.4. Министерство образования и науки РФ.
 - 7.1. Комитет по физической культуре и спорту <http://kfis.spb.ru/>.
 - 7.2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» <http://www.gto.ru/> и другие.
8. Материалы конференций http://sport.spbu.ru/library_conferentions.php.
9. Рабочая программа по физической культуре и спорту.
10. Балльная система оценки освоения компетенции по физической культуре и спорту.
11. Тесты и задания для проверки сформированности компетенции по физической культуре и спорту.

Приложение №5
к рабочей программе занятий
«Физическая культура и спорт»
утвержденной приказом от 21.06.18 № 6311/1

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 (таблица 1).

Методы исследования функционального состояния человека

Таблица 1

№ п.п.	Пробы/разделы	Цель проведения	Показатели/производные	Ед. 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 №6
к рабочей программе занятий
«Физическая культура и спорт»
утвержденной приказом от 21.06.18 № 631/1

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.					
		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.