Санкт-Петербургский государственный университет

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Physical Training and Sport

Язык обучения - русский

Трудоёмкость в зачетных единицах: 2

Рег. № 900000

Раздел 1. Характеристика, структура и содержание учебных занятий

* 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, 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. Понимание социальной роли физической культуры и здорового образа жизни в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Знание научно-физиологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование положительного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
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.
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии.
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
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.
8. Требования к подготовленности обучающегося к освоению содержания учебных занятий (пререквизиты)

Нет.

**1.3. Перечень результатов обучения (learning out comes)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование категории (группы) компетенций** | **Код и наименование компетенции** | **Планируемые результаты обучения, обеспечивающие формирование компетенции** | **Код индикатора и индикатор достижения универсальной компетенции** |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | **УНИВЕРСАЛЬНЫЙ аспект** профессиональной деятельности | **УК-7.**  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **1.ЗНАТЬ**  - знать роль физической культуры и спорта в физическом развитии человека и подготовке специалиста;  - теоретические, методологические и практические основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и формирования здорового образа жизни;  - физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке;  - основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом;  - приемы самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями;  - основы профилактика спортивного травматизма.  - правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре и спорту различной целевой направленности;  - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек. | **УК-7.1.**  Формулирует основные положения методики физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, основы физической культуры и здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. |
| **2.УМЕТЬ**  - эффективно организовывать учебно-воспитательный процесс;  - методически правильно проводить занятия по развитию физических качеств;  - постоянно обновлять содержание и методику учебных и учебно-тренировочных занятий;  - обобщать проделанное и внедрять новые формы занятий;  - определять эффективные формы и содержание самостоятельных занятий;  - эффективно управлять совместной деятельностью членов спортивного коллектива.  - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры;  - контролировать и оценивать влияние на свое состояние, самочувствие и физическое развитие занятий физической культурой и спортом;  - использовать методы и средства физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | **УК-7.2.**  Демонстрирует умение использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей. |
| **3.ВЛАДЕТЬ**  - потребностью к регулярным занятиям физической культурой и спортом;  - системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизиологических способностей и физических качеств;  - основными навыками обучения двигательным действиям;  - навыками, обеспечивающими общую и профессионально-прикладную физическую подготовку;  - методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, в процессе и после занятий физической культурой и спортом;  - средствами самостоятельного и правильного использования методов физического воспитания для укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социокультурной и профессиональной деятельности. | **УК-7.3. Показывает навыки использования** методик физического воспитания и самовоспитания, методов и средств физической культуры, основы физической культуры и здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. |

1. 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

Виды, формы и сроки текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

1.6.1. Трудоёмкость, объёмы 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: | | | | Объём активных  и интерактивных форм учебных занятий | Трудоемкость, зач.ед. | Трудоемкость, час. |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 | 1 | 36 |
| чел. | 15-20 |  |  | 15-20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15-20 |
| Семестр 2 | час. |  |  |  | 34 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 20 | 1 | 36 |
| чел. |  |  |  | 15-20 |  |  |  | 15-20 |  |  |  |  |  | 15-20 |
| Семестр 3 | час. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 62 | 100 | 2 | 20 | 0 | 164 |
| чел. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15-20 | 15-20 | 15-20 | 15-20 |
| Семестр 4 | час. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 62 | 98 | 4 | 20 | 0 | 164 |
| чел. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15-20 | 15-20 | 15-20 | 15-20 |
| ИТОГО: | | 4 |  |  | 66 |  |  |  | 2 |  |  | 124 | 198 | 6 | 80 | 2 | 400 |
| Вариант реализации «С применением электронного обучения» | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Семестр 1 | час. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 36 |  |  |  | 20 | 1 | 36 |
| чел. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15-20 |  |  |  | 15-20 |
| Семестр 2 | час. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 36 |  |  |  | 20 | 1 | 36 |
| чел. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15-20 |  |  |  | 15-20 |
| Семестр 3 | час. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 160 | 4 | 20 | 0 | 164 |
| чел. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15-20 | 15-20 | 15-20 |
| Семестр 4 | час. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 160 | 4 | 20 | 0 | 164 |
| чел. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15-20 | 15-20 | 15-20 |
| ИТОГО: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 |  | 320 | 8 | 80 | 2 | 400 |
| Вариант реализации «Спортивный» | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Семестр 1 | час. | 4 |  |  | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 | 1 | 36 |
| чел. | 10-15 |  |  | 10-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10-15 |
| Семестр 2 | час. |  |  |  | 34 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 20 | 1 | 36 |
| чел. |  |  |  | 10-15 |  |  |  | 10-15 |  |  |  |  |  | 10-15 |
| Семестр 3 | час. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 62 | 100 | 2 | 20 | 0 | 164 |
| чел. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 |
| Семестр 4 | час. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 62 | 98 | 4 | 20 | 0 | 164 |
| чел. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 15-20 |
| ИТОГО: | | 4 |  |  | 66 |  |  |  | 2 |  |  | 124 | 198 | 6 | 80 | 2 | 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 |  |  |

1.7. 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;
* спортивное ориентирование;
* 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;
* спортивное ориентирование;
* шахматы.

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

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные стандартным оборудованием, используемым для обучения в СПбГУ в соответствии с требованиями материально-технического обеспечения.

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 занятияхфизической 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.

Помещение, оснащенное специализированным оборудованием.

2.8. Характеристика аудиторного оборудования

2.8.1. Стандартное оборудование, используемое для обучения в СПбГУ:

«MS Windows, MS Office, Mozilla FireFox, Google Chrome, Acrobat Reader DC, WinZip, Антивирус Касперского».

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. | Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — <https://proxy.library.spbu.ru/login?url=https://urait.ru/>book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-438991 |
| 2.9.1.4. | Методико-практические занятия по физической культуре и спорту [Текст] / под. ред. Ш.З. Хуббиева, С.Ш. Намозовой, Т.Л. Незнамовой – СПб.: Изд-во С-Петерб. ун-та, 2013. – 220 с.; |
| 2.9.1.7. | Тематический курс лекций по физической культуре и спорту; под. ред. Ш.З .Хуббиева, Т.И. Барановой – СПб.: Изд-во С-Петерб. ун-та, 2013. – 248 с. |
| 2.9.1.8. | 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> |
| 2.9.1.9. | 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. | Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с  методикой тренировки: учеб.-метод. пособие / сост.: Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т . Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2018. — 272 с. <https://proxy.library.spbu.ru/login?url=http://new.znanium.com/catalog/document?id=332865> |
| 2.9.2.2. | Оздоровительные программы по физической культуре и спорту: учебное пособие /Минвалеев Р.С., Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В. и др.; под ред. Ш.З. Хуббиева, С.Ш. Намозовой, Т.Л. Незнамовой. – СПб: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2014. – 234 с. |
| 2.9.2.3. | Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. <https://proxy.library.spbu.ru/login?url=https://urait.ru/>book/ozdorovitelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-438400 |
| 2.10. | **Перечень иных информационных источников**:  Сайт Кафедры физической культуры и спорта СПбГУ  <http://sport.spbu.ru/>  Сайт ГТО: <http://www.gto.ru>.  Научная электронная библиотека [https://elibrary.ru/](https://elibrary.ru/defaultx.asp) |

Сайт Научной библиотеки им. М. Горького СПбГУ:

<http://www.library.spbu.ru/>

Электронный каталог Научной библиотеки им. М. Горького СПбГУ:

<http://www.library.spbu.ru/cgi-bin/irbis64r/cgiirbis_64.exe?C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS>

Перечень электронных ресурсов, находящихся в доступе СПбГУ:

<http://cufts.library.spbu.ru/CRDB/SPBGU/>

Перечень ЭБС, на платформах которых представлены российские учебники, находящиеся в доступе СПбГУ:

<http://cufts.library.spbu.ru/CRDB/SPBGU/browse?name=rures&resource_type=8>

**3.1.4 Методические материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (контрольно-измерительные материалы, оценочные средства)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Код индикатора и индикатор достижения универсальной компетенции | КИМ (тестовые вопросы, контрольные задания, кейсы и пр.) |
|  | 1 | 2 |
| 1 | **ОПК-1.1. —** Формулирует основные принципы планирования содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. | Опрос по темам методико- практического раздела о выборе вида спорта или систем физических упражнений для укрепления и сохранения здоровья с учетом профессиональной деятельности. |
| 2 | **ОПК-1.2. —** Демонстрирует умение использовать методики планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. | Тестирование по темам о роли физической культуры и спорта в регуляции психоэмоционального состояния и роли ППФП. Выполнение практических контрольных нормативов, об основах ведения здорового образа жизни |
| 3 | **ОПК-1.3. —** Показывает владение навыками использования методик планирования содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. | Выполнение практических контрольных нормативов. Опрос по темам об организации и выбору методик самостоятельных занятий. |

|  |
| --- |
| Приложение №1  к рабочей программе занятий  «Физическая культура и спорт» |

**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. По факту накопления 400 баллов в соответствии с балльной системой контроля освоения компетенции (Приложение №2).
    2. В виде аттестационного испытания в виде подготовки обучающимся индивидуальной оздоровительной программы с учетом своих индивидуальных особенностей и будущей профессиональной деятельности (Приложение №3).
    3. По предъявлению золотого знака Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).
    4. В форме членства в сборных командах по видам спорта СПбГУ.

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

2.1. Общие положения.

* + 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. Шкала оценок учебной дисциплины разработана коллективом профессорско-преподавательского состава по физической культуре и сообщается обучающимся в начале каждого семестра.
    3. Порядок проверки формирования общей компетенции – обучающихся необходимо получить 400 баллов за 2 учебных года.
    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.
    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»

**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. | Дополнительные практические занятия | 1,2 | 180 | 1 занятие – 5 баллов  (дополнительные занятия в других группах преподавателя, к которому распределен обучающийся) |
| 3. | Самостоятельные практические занятия под руководством преподавателя | 3,4 | 340 | 1 занятие – 5 баллов |
| 4. | 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 |
| 5. | Организационное занятие (ознакомление с требованиями прохождения программы по физической культуре) | 1 | 10 | 1 занятие – 10 баллов |
| 6. | Пластическое воспитание | 1,2,3,4 | 400 | Для обучающихся по образовательной программе «Актерское искусство», «Вокальное искусство»  1 семестр – 100 баллов |
| 7. | Выполнение индивидуальной оздоровительной программы (ИОП)  <http://sport.spbu.ru/images/files/2018_presentation_1.pdf> | 3,4 | 400 | Индивидуальная оздоровительная программа (ИОП) самостоятельно разрабатывается обучающимися.  Методические рекомендации по составлению ИОП представлены на портале СПбГУ Требования к подготовке индивидуальной оздоровительной программы (ИОП) представлены в Приложении №3 настоящей рабочей программы |
| 8. | Исследовательская работа в учебной лаборатории «Ника» <http://sport.spbu.ru/nauka/nauchno-issledovatelskij-studencheskij-klub> | 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 |
| 9. | Теоретические и методико-практические задания по физической культуре и спорту в системе Blackboard СПбГУ | 3,4 | 200 | 1 задание – 20 баллов  (всего 10 заданий) |
| 10. | 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. |
| 11. | Сертификат ГТО – выполнение нормативов ВФСК ГТО в период обучения в СПбГУ на 1-2 курсах | 3,4 | 400 | 200 баллов – бронзовый знак;  300 баллов – серебряный знак;  400 баллов – золотой знак. |
| 12. | 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. |
| 13. | 1. Член сборной команды Российской Федерации  2. Член сборной команды СПбГУ по приоритетным видам спорта | 2,4 | 400 | Подтверждается:   1. Заведующим кафедрой физической культуры и спорта СПбГУ. 2. Начальником Управления по организации спортивной деятельности в соответствии с Приказом о сборных командах, утвержденным в начале учебного года.   400 баллов начисляется один раз. |
| 14. | 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»

**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 (ИОП) ее содержанию.
    2. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.
    3. Анализ изменений физической подготовленности и (или) функционального состояния обучающегося в процессе занятий по ИОП в течение одного семестра и более.
    4. Соответствие установленным требованиям по оформлению:

ИОП выполняется в печатном виде с использованием современных текстовых и графических редакторов.

Размеры полей: верхнее и нижнее – 2см; левое – 3см; правое – 1,5 см.

Шрифт – Times New Roman.

Кегль (размер шрифта): основного текста – 14; сносок – 10; в таблицах и рисунках – 12 или 14 (по наполняемости); формулах – 12.

Междустрочный интервал – полуторный.

Выравнивание текста – по ширине (без переносов).

Каждый абзацначинается с красной строки. Абзацный отступ (красная строка) – 1,25 см. Нельзя располагать одну первую или последнюю строку абзаца на другой странице (можно не менее 2 строк).

Нумерация страниц – наносится на верхнем поле листа посередине. Все страницы работы, кроме титульного листа нумеруются арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всей работе. Титульный лист не нумеруется, но учитывается в общем количестве страниц работы.

Объем ИОП должен составлять 14-15 страниц печатного текста.

Методические рекомендации по составлению индивидуальной оздоровительной программы (ИОП) представлены на сайте кафедры физической культуры и спорта СПбГУ

<http://sport.spbu.ru/obrazovanie/biblioteka>

<http://sport.spbu.ru/images/files/2018_presentation_1.pdf>

Приложение №4

к рабочей программе занятий

«Физическая культура и спорт»

**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 и вопросы для самостоятельного изучения <http://sport.spbu.ru/images/library/lectures.pdf>.
2. Основной и дополнительный список литературы

<http://sport.spbu.ru/images/library/literature.pdf>.

1. Методические пособия:
   1. Темы и содержание методико-практических заданий

<http://sport.spbu.ru/images/library/teaching_aids/7.pdf>.

3.2. Физическая культура и спорт в СПбГУ <http://sport.spbu.ru/images/library/teaching_aids/1.pdf>.

* 1. Физиологические основы физического воспитания <http://sport.spbu.ru/images/library/teaching_aids/3.pdf>.
  2. Теория физического воспитания <http://sport.spbu.ru/images/library/teaching_aids/2.pdf>
  3. Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем в СПбГУ <http://sport.spbu.ru/images/library/teaching_aids/5.pdf>.

3.6.Мониторинг функционального состояния студентов СПбГУ <http://sport.spbu.ru/images/library/teaching_aids/6.pdf>.

3.7. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки <http://sport.spbu.ru/images/library/teaching_aids/8.pdf>.

3.8. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту <http://sport.spbu.ru/images/library/teaching_aids/posobie_ozdorovitelnye.pdf>.

1. Презентация «Методические рекомендации для составления Индивидуальной оздоровительной программы» <http://sport.spbu.ru/images/files/2018_presentation_1.pdf>
2. Ссылки на сайты:

5.1. Санкт-Петербургский государственный университет <http://spbu.ru/>.

5.2. Кафедра физической культуры и спорта <http://sport.spbu.ru/>

* 1. Студенческий спортивный клуб СПбГУ «Балтийский Орланы» <http://sportclub.spbu.ru/>.

5.4. Комитет по физической культуре и спорту <http://kfis.spb.ru/>.

* 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» <http://www.gto.ru/> и другие.

1. Материалы конференций <http://sport.spbu.ru/nauka/konferentsii>.
2. Рабочая программа по физической культуре и спорту.
3. Балльная система оценки освоения компетенции по физической культуре и спорту.
4. Тесты и задания для проверки сформированности компетенции по физической культуре и спорту.

Приложение №5

к рабочей программе занятий

«Физическая культура и спорт»

**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/м2 | 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\*(р1+р2+р3)-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»

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.

**Information on physical training for first-year students of St Petersburg University**

Physical training classes for first-year students not present in Russia at the moment will be held online, once per week, either from 5:00 PM to 6:30 PM, or from 6:40 PM to 8:10 PM. The classes will be organised via MS TEAMS.

Online classes will be held in the following sports:

**Adapted Physical Education** – Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday;

**Yoga** – Monday, Wednesday, Friday;

**Boxing** - Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, Saturday;

**General Physical Training** - Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, Saturday.

To be enrolled in a training group, you have to choose a sport, a day, and time from the options above. Then, please send an e-mail to these addresses: [s.lukina@spbu.ru](mailto:s.lukina@spbu.ru) и [l.rozanova@spbu.ru](mailto:l.rozanova@spbu.ru).

In the e-mail, please indicate your Blackboard login (st……).

**Students have physical training classes** for 2 years:

**For first-year students**, the attendance of practical (online) classes in accordance with the schedule (once per week; 70 academic hours per year) is **obligatory**;

**To pass interim assessment**, the student must score at least 60 points in each semester.

**At the end of their second year** students have to pass final assessment in physical training by having scored 400 points.

You will be informed in detail on physical training classes at St Petersburg University upon your return to Russia and start of on-campus instruction.