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 | **Универсальная компетенция** | **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 | Аттестационное испытание | По графику аттестационного испытания |  |  |

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:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 04.06.2014 №154-ФЗ;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ;
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://urait.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-438991>
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.;
5. 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.
6. 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>
7. 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**

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://znanium.com/catalog/document?id=332865
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.
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://urait.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-438400>

**2.9.3. 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 форме членства в сборной команде РФ или сборной команде по приоритетным видам спорта СПбГУ.
    3. При получении звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта международного класса».
    4. Победители в Первенстве или Чемпионате России.

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 | 360 | 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  Начисляются 1 раз |
| 6. | Пластическое воспитание | 1,2,3,4 | 400 | Для обучающихся по образовательной программе «Актерское искусство», «Вокальное искусство»  1 семестр – 100 баллов  Подтверждается куратором по физической культуре факультета искусств (преподаватель Кафедры ФК и спорта) |
| 7. | Выполнение индивидуальной оздоровительной программы (ИОП) | 3,4 | 200 | Индивидуальная оздоровительная программа (ИОП) самостоятельно разрабатывается обучающимися.  Методические рекомендации по составлению ИОП представлены на сайте Общеуниверситетской кафедры ФК и спорта https://sport.spbu.ru/  Требования к подготовке индивидуальной оздоровительной программы (ИОП) представлены в Приложении №3 настоящей рабочей программы |
| 8. | Работа в научно-исследовательском клубе «Ника» | 3,4 | 40 | - подготовка и публикация исследовательской работы – 20 баллов  - выступление на научной конференции – 20 баллов  https://sport.spbu.ru/ |
| 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 | 200 | Сертификат на 6 месяцев – 100 баллов  Сертификат на 12 месяцев – 200 баллов |
| 11. | Сертификат ГТО – выполнение нормативов ВФСК ГТО в период обучения в СПбГУ на 1-2 курсах | 1,2,3,4 | 300 | 100 баллов – бронзовый знак  200 баллов – серебряный знак  300 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 | 1,2,3,4 | 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 в период обучения в СПбГУ на 1-2 курсах |
| 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 15 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 |
| 15. | 1. Получение звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта международного класса»  2. Победители Чемпионатов и Первенств России | 1,2,3,4 | 400 | 1. Подтверждается приказом Министерства спорта РФ  2.Подтверждается протоколом соревнований  400 баллов начисляется 1 раз в период обучения в СПбГУ на 1-2 курсах |

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 не менее 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 с приложением фото и видеоматериалов.

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 минимум 15 страниц печатного текста без учета фото и видеоматериалов.

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

<https://sport.spbu.ru/obrazovanie/biblioteka.html>

<https://sport.spbu.ru/images/files/2022_iop.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>
  4. 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» <https://sport.spbu.ru/images/files/2022_iop.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/>

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

5.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» http://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.