

**Информация для студентов 1 и 2 курсов
дисциплина «Физическая культура»
2020-2021 уч. год**

Во исполнение приказа №7517/1 от 28.08.2020 работникам и обучающимся в СПбГУ необходимо **соблюдать режим использования средств индивидуальной защиты (масок)**. В случае нарушений соответствующих требований к работникам и обучающимся будут применены меры дисциплинарного взыскания. На спортивных объектах и в раздевалках обучающиеся должны находиться в масках!!! Во время проведения учебных занятий по физической культуре маски можно снять.

В период с 10 сентября (с 12:00) по 17 сентября (до 23:00) студенты должны записаться в учебную группу в Blackboard (при необходимости можно перезаписаться в другую группу при наличии свободного места).

Для записи в учебную группу студенту в учебном отделе факультета (в деканате) необходимо получить логин и пароль для входа в систему Blackboard.

Учебные занятия по физической культуре с обучающимися 1 и 2 курсов будут проходить по 2-м вариантам, в зависимости от принадлежности студента к медицинской группе здоровья. Вариант 1 – учебные занятия на спортивных объектах. Вариант 2 – учебные занятия дистанционно.

Вариант № 1

на спортивных объектах с обучающимися основной и подготовительной* медицинских групп

1. По нечетным неделям, начиная с 14 сентября с 17.00-18.30 – занятия для обучающихся 1-го курса проходят на спортивных объектах.
2. По четным неделям, начиная с 21 сентября с 18.40-20.10 – занятия для обучающихся 1-го курса проходят дистанционно в программе MS TEAMS.
3. По нечетным неделям, начиная с 1 сентября с 18.40-20.10 – занятия для обучающихся 2-го курса проходят дистанционно в программе MS TEAMS.
4. По четным неделям, начиная с 7 сентября с 17.00-18.30 – занятия для обучающихся 2-го курса проходят на спортивных объектах.

Недели	17.00-18.30 СПОРТИВНЫЕ ОБЪЕКТЫ	18.40-20.10 дистанционно
Первая и последующие (нечетные) 01.09-05.09 14.09-19.09 28.09-03.10	1 курс	2 курс

и т.д.		
Вторая и последующие (четные) 07.09-12.09 21.09-26.09 05.10-10.10 и т.д.	2 курс	1 курс

*Обучающиеся с подготовительной медицинской группой здоровья могут выбрать вариант 1 или вариант 2 по желанию.

Вариант № 2 - ДИСТАНЦИОННО

для обучающихся оздоровительного и дополнительного вариантов реализации (специальной и подготовительной* медицинских групп)

1. 17.00-18.30 – учебные занятия для обучающихся 1-го курса проходят дистанционно в программе MS TEAMS.

2. 18.40-20.10 – учебные занятия для обучающихся 1-го и 2-го курса проходят дистанционно в программе MS TEAMS.

Занятия с обучающимися 2 курса начинаются 1 сентября.

С 14 сентября (понедельник) – начало занятий со студентами 1 курса **ДИСТАНЦИОННО и на учебно-спортивных объектах** по следующим адресам и видам спорта:

№ п/п	Адрес	Спортивные объекты (виды спорта)	Единоновременная пропускная способность во время пандемии
1	г. Петергоф, Университетский пр.д.28, лит. Б.	Универсальный спортивный зал (оздоровительный фитнес, ОФП, фитнес)	20*
2	г. Петергоф, Университетский пр., д.26 лит А.	Игровой зал (оздоровительный фитнес, ОФП, бадминтон)	30
3	ул. Очаковская д.9, лит. А.	Спортивный (игровой) зал (бадминтон, аэробика, йога)	17
4	В.О., ул. Кораблестроителей, д. 20, лит. А.	Спортивный зал ритмики и фитнеса (аэробика)	25
5	В.О., Университетская наб., д.7-9-11, лит. О.	Игровой зал №1 (волейбол, спортивные игры)	24**
6	В.О., Университетская наб., д. 13 лит. А.	1. Спортивная площадка (спортивные игры) 2. Беговые дорожки (ОФП)	24x2 группы
7	Измайловский пр., д. 27, лит. В	тренажерный зал (ОФП, фитнес)	15
8	Измайловский пр., д. 27, лит. Б,	спортивный зал (волейбол, йога, спортивные игры)	15

- * Пропускная способность в раздевалках комплекса – не более 20 человек

- ** Пропускная способность в раздевалках комплекса – не более 24 человек

Дистанционные занятия будут проходить по следующим видам спорта: **адаптивная физическая культура (АФК), йога, бокс, общая физическая подготовка (ОФП).**

С расписанием занятий можно ознакомиться в электронном расписании на сайте СПбГУ.

Медицинские группы здоровья:

1. Основная – студенты без нарушений состояния здоровья и физического развития.
2. Подготовительная – студенты имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные, входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний).
3. Специальная – студенты с нарушениями состояния здоровья постоянного или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

С 17 сентября ранее **не распределенные** в учебные группы студенты могут быть записаны преподавателем вручную (по факту прихода студента в группу по расписанию занятий). При дистанционном обучении для записи в группу необходимо обратиться к куратору по физической культуре.

Студенты занимаются физической культурой в течение 2-х лет. на 1 курсе:

- предусмотрено **обязательное** посещение практических (дистанционных) занятий по расписанию 1 раз в неделю в учебных группах (70 часов в год);
- прохождение мониторинга **1 раз в году;**
- необходимо пройти мед. осмотр и полученную справку надо отдать преподавателю.

Информацию о Медицинском осмотре можно будет узнать на факультете в учебном отделе.

На 2 курсе студент имеет право посещать занятия на любых спортивных объектах и дистанционно по желанию в любые дни по утвержденному расписанию, имея на руках студенческий билет и справку о мед. осмотре (действительна 1 год).

Для прохождения текущего контроля в каждом семестре студент должен набрать не менее 60 баллов.

В конце 2-го курса студенты должны получить **итоговую аттестацию** по физической культуре.

Итоговую аттестацию можно получить следующими способами:

1. набрать 400 баллов за 2 года обучения;
2. сдать нормы ГТО на золотой значок в период обучения в СПбГУ на 1-2 курсах;
3. быть членом сборной команды СПбГУ по виду спорта на протяжении первых 2-х лет обучения.

4. на 2 курсе подготовить индивидуальную оздоровительную программу для самостоятельных занятий по алгоритму, предложенному на сайте кафедры, заниматься по ней в течение семестра (минимум 25 занятий), проанализировать результаты, описать их, сдать ИОП в печатном и электронном виде в учебный отдел факультета.

Основу контроля физической культуры обучающихся университета составляет **балльная система контроля освоения компетенции по физической культуре и спорту:**

№ п/п	Распределение баллов по разделам	Семе стр	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
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-issledovatel'skij-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	3,4	200	1 задание – 20 баллов (всего 10 заданий)

	спорту в системе Blackboard СПбГУ			
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.
№ п/п	Распределение баллов по разделам	Сем естр	Максимальное количество баллов	Примечание
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.

*В период пандемии дополнительные занятия возможны только в дистанционном формате.

Проводится набор в спортивные группы, по следующим видам спорта:

1. Художественная гимнастика - Кораблестроителей, д. 20 - преподаватель Кравцова Анна Андреевна

2. Шашки, шахматы

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.