

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

### 1.1. Цели и задачи учебных занятий

Учебные занятия физической культурой и спортом имеют своей целью сформировать у обучающихся уровни «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:

- 1.1.1. 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 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	<b>Универсальная компетенция</b>	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной	<b>1.ЗНАТЬ</b> - знать роль физической культуры и спорта в физическом развитии человека и подготовке специалиста; - теоретические, методологические и	<b>УК-7.1.</b> Формулирует основные положения методики физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, основы физической культуры и здорового

		<p>социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>практические основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и формирования здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке;</li> <li>- основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- приемы самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями;</li> <li>- основы профилактики спортивного травматизма.</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре и спорту различной целевой направленности;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек.</li> </ul>	<p>образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p>
			<p><b>2.УМЕТЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно организовывать учебно-воспитательный процесс;</li> <li>- методически правильно проводить занятия по развитию физических качеств;</li> <li>- постоянно обновлять содержание и методику учебных и учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- обобщать проделанное и внедрять новые формы занятий;</li> <li>- определять эффективные формы и содержание самостоятельных занятий;</li> <li>- эффективно управлять совместной деятельностью</li> </ul>	<p><b>УК-7.2.</b></p> <p>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.</p>

			<p>членов спортивного коллектива.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры;</li> <li>- контролировать и оценивать влияние на свое состояние, самочувствие и физическое развитие занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- использовать методы и средства физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</li> </ul>	
			<p><b>3.ВЛАДЕТЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потребностью к регулярным занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>- системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизиологических способностей и физических качеств;</li> <li>- основными навыками обучения двигательным действиям;</li> <li>- навыками, обеспечивающими общую и профессионально-прикладную физическую подготовку;</li> <li>- методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, в процессе и после занятий физической культурой и спортом;</li> </ul>	<p><b>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.</b></p>



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			Бальная система контроля	В течение всего срока обучения
Семестр 2			Бальная система контроля	В течение всего срока обучения
Семестр 3			Бальная 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 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. 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 (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2015г);
- 2.9.1.3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>
- 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-Петербур. ун-та, 2013. – 220 с. [http://sport.spbu.ru/images/library/teaching\\_aids/7.pdf](http://sport.spbu.ru/images/library/teaching_aids/7.pdf)
- 2.9.1.7. 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. <http://sport.spbu.ru/images/library/lectures.pdf>
- 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](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](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.-Петербур. ун-та, 2018. — 272 с. [http://sport.spbu.ru/images/library/teaching\\_aids/8.pdf](http://sport.spbu.ru/images/library/teaching_aids/8.pdf)
- 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.-Петербур. ун-та, 2014. – 234 с.
- 2.9.2.3. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://proxy.library.spbu.ru:2767/bcode/453592>
- 2.10. **Перечень иных информационных источников:**  
 Сайт Кафедры физической культуры и спорта СПбГУ <http://sport.spbu.ru/>  
 Сайт ГТО: <http://gto.ru/>  
 Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru/>

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](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](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	<b>ОПК-1.1.</b> — 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	<b>ОПК-1.2.</b> — 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	<b>ОПК-1.3.</b> — 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.

### **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 форме членства в сборной команде РФ или сборной команде по приоритетным видам спорта СПбГУ.

1.3.3. При получении звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта международного класса».

1.3.4. Победители в Первенстве или Чемпионате России.

#### 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 мероприятий 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.

**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 <a href="https://sport.spbu.ru/">https://sport.spbu.ru/</a> 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 <a href="https://sport.spbu.ru/">https://sport.spbu.ru/</a>
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



### **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 абзац начинается 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](https://sport.spbu.ru/images/files/2022_iop.pdf)

**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>
3. Методические пособия:
  - 3.1. Темы и содержание методико-практических заданий [http://sport.spbu.ru/images/library/teaching\\_aids/7.pdf](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](http://sport.spbu.ru/images/library/teaching_aids/1.pdf)
  - 3.3. Физиологические основы физического воспитания [http://sport.spbu.ru/images/library/teaching\\_aids/3.pdf](http://sport.spbu.ru/images/library/teaching_aids/3.pdf)
  - 3.4. Теория физического воспитания [http://sport.spbu.ru/images/library/teaching\\_aids/2.pdf](http://sport.spbu.ru/images/library/teaching_aids/2.pdf)
  - 3.5. Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем в СПбГУ [http://sport.spbu.ru/images/library/teaching\\_aids/5.pdf](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](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](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](http://sport.spbu.ru/images/library/teaching_aids/posobie_ozdorovitelnye.pdf)
4. Презентация «Методические рекомендации для составления Индивидуальной оздоровительной программы» [https://sport.spbu.ru/images/files/2022\\_iop.pdf](https://sport.spbu.ru/images/files/2022_iop.pdf)
5. 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.
  - 5.5. Материалы конференций <http://sport.spbu.ru/nauka/konferentsii>
6. Рабочая программа по физической культуре и спорту.
7. Балльная система оценки освоения компетенции по физической культуре и спорту.
8. Тесты и задания для проверки сформированности компетенции по физической культуре и спорту.

### 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 <sup>2</sup>	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 $=\frac{4*(p1+p2+p3)-200}{10}$	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	

### 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.