



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

# П Р И К А З

30.11.2016

№ 9462/1

Об утверждении новой редакции рабочей программы учебных занятий физической культурой и спортом для обучающихся, осваивающих основные образовательные программы «бакалавриата» и «специалитета», реализуемых с 2016 года

## ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить новую редакцию рабочей программы учебных занятий физической культурой и спортом для обучающихся, осваивающих основные образовательные программы «бакалавриата» и «специалитета», реализуемых с 2016 года (Приложение).
2. Начальнику Управления по связям с общественностью Чернышевой О.А. обеспечить размещение настоящего приказа на сайте СПбГУ в разделе «Учебная деятельность» в течение одного рабочего дня с даты его регистрации.
3. За разъяснением содержания настоящего Приказа обращаться посредством сервиса «Виртуальная приемная» на сайте СПбГУ к проректору по учебно-методической работе Лавриковой М.Ю.
4. Предложения по изменению или дополнению текста настоящего Приказа направлять по электронному адресу [s.lukina@spbu.ru](mailto:s.lukina@spbu.ru).
5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Проректор  
по учебно-методической работе

М.Ю. Лаврикова

Приложение к приказу проректора по  
учебно-методической работе

от 30.11.2016 № 9462/1

Санкт-Петербургский государственный университет

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОСВАИВАЮЩИХ  
ОСНОВНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ  
«БАКАЛАВРИАТА» И «СПЕЦИАЛИТЕТА»,  
РЕАЛИЗУЕМЫХ С 2016 ГОДА

Физическая культура и спорт  
Physical Culture and Sports  
Язык обучения русский

## 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 компетенции, связанные с пониманием и правильным использованием представлений о физической культуре личности, 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 в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

1.1.2. Знание научно-физиологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

1.1.3. Формирование положительного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

1.1.4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

1.1.5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии.

1.1.6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.1.7. Методическая и функциональная подготовка обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в целях совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, направленного на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья обучающихся.

1.2. Требования к подготовленности обучающегося к освоению содержания учебных занятий (пререквизиты)

Нет.

1.3. Перечень формируемых компетенций (результаты обучения)

**Основная формируемая компетенция: готов правильно использовать представления о физической культуре и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.**

Порядок проверки формирования общей компетенции обучающихся представлен в Приложении № 1 настоящей рабочей программы.

1.4. Знания, умения, навыки, осваиваемые обучающимися

Знания: роли физической культуры личности для формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Умения: физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Навыки: поддержание своего организма в хорошей физической форме самостоятельно.

1.5. Перечень и объём активных и интерактивных форм учебных занятий

При проведении занятий и организации самостоятельной работы обучающихся применяются следующие активные и интерактивные формы обучения: в процессе лекций, практических и методико-практических занятий используются – «Мозговой штурм»,

«Открытое пространство», «Разбор конкретной ситуации» и другие. В процессе организации самостоятельной работы обучающемуся предоставляется возможность набирать баллы при помощи выполнения теоретических и методико-практических заданий по физической культуре и спорту в системе Blackboard.

### 1.6. Организация учебных занятий

#### 1.6.1. Трудоемкость, объемы учебной работы и наполняемость групп обучающихся для учебных планов 2016 года приема

Код модуля в составе дисциплины, практики и т.п.	Аудиторная учебная работа обучающихся:								Самостоятельная работа:				Объем активных и интерактивных форм учебных занятий	Трудоемкость	
	лекции	семинары	консультации	практические занятия	лабораторные работы	контрольные работы	коллоквиумы	текущий контроль	промежуточная аттестация	под руководством преподавателя	в присутствии преподавателя	в том числе с использованием методических материалов			текущий контроль
<b>Варианты реализации «Основной, Оздоровительный, Дополнительный»</b>															
Семестр 1	час.			48								50	2	48	100
	чел.			15-20								15-20	15-20	15-20	
Семестр 2	час.			20				2				76	2	20	100
	чел.			15-20				15-20				15-20	15-20	15-20	
Семестр 3	час.										48	50	2	20	100
	чел.										15-20	15-20	15-20	15-20	
Семестр 4	час.							2			48	50		20	100
	чел.							15-20			15-20	15-20		15-20	
<b>ИТОГО:</b>				68			2	2			96	226	6	108	400
<b>Вариант реализации «С применением электронного обучения»</b>															
Семестр 1	час.									12		86	2	48	100
	чел.									15-20		15-20	15-20	15-20	
Семестр 2	час.									12		86	2	20	100
	чел.									15-20		15-20	15-20	15-20	
Семестр 3	час.									18		80	2	20	100
	чел.									15-20		15-20	15-20	15-20	
Семестр 4	час.							2				98		20	100
	чел.							15-20				15-20		15-20	
<b>ИТОГО:</b>							2	42				350	6	108	400

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

## Виды, формы и сроки текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Код модуля в составе дисциплины, практики и т.п.	Промежуточная аттестация:		Текущий контроль:	
	Вид	Срок	Форма	Срок
Семестр 1			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	Аттестационные испытания	По графику аттестационных испытаний		

## 1.6.2. Трудоемкость, объемы учебной работы и наполняемость групп обучающихся для учебных планов с 2017 года приема

Код модуля в составе дисциплины, практики и т.п.	Аудиторная учебная работа обучающихся:								Самостоятельная работа:				Трудоемкость	
	лекции	семинары	консультации	практические занятия	лабораторные работы	контрольные работы	коллоквиумы	текущий контроль	промежуточная аттестация	под руководством преподавателя	в присутствии преподавателя	в том числе с использованием методических материалов		текущий контроль
<b>Варианты реализации «Основной, Оздоровительный, Дополнительный»</b>														
Семестр 1	час.	4		32							62	2	20	100
	чел.	15-20		15-20							15-20	15-20	15-20	
Семестр 2	час.			32				2			64	2	20	100
	чел.			15-20				15-20			15-20	15-20	15-20	
Семестр 3	час.									48	50	2	20	100
	чел.									15-20	15-20	15-20	15-20	
Семестр 4	час.							2		48	50		20	100
	чел.							15-20		15-20	15-20		15-20	
ИТОГО:		4		64				2	2	96	226	6	80	400
<b>Вариант реализации «С применением электронного обучения»</b>														
Семестр 1	час.									12	86	2	20	100
	чел.									15-20	15-20	15-20	15-20	
Семестр 2	час.									12	86	2	20	100
	чел.									15-20	15-20	15-20	15-20	
Семестр 3	час.									18	80	2	20	100
	чел.									15-20	15-20	15-20	15-20	

Семестр 4	час.								2			98		20	100
	чел.								15-20			15-20		15-20	
ИТОГО:									2	42		350	6	80	400

Виды, формы и сроки текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Код модуля в составе дисциплины, практики и т.п.	Промежуточная аттестация:		Текущий контроль:	
	Вид	Срок	Форма	Срок
Семестр 1			Балльная система контроля	В течение всего срока обучения
Семестр 2			Балльная система контроля	В течение всего срока обучения
Семестр 3			Балльная система контроля	В течение всего срока обучения
Семестр 4	Аттестационные испытания	По графику аттестационных испытаний		

### 1.7. Структура и содержание учебных занятий

#### 1.7.1. Семестр 1, 2.

Контингент: обучающиеся 1-го курса.

В основной и подготовительной медицинской группе практические занятия физической культурой проходят на основе видов спорта:

- академическая гребля;
- аэробика;
- бокс;
- борьба;
- йога;
- легкая атлетика;
- общая физическая подготовка (ОФП);
- плавание;
- скалолазание;
- спортивные игры.
- фитнес (тренажерный зал).

В специальной медицинской группе занятия проходят на основе видов спорта:

- адаптивная физическая культура (АФК);
- йога;
- оздоровительный фитнес;
- плавание;
- скандинавская 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;
- скалолазание;
- спортивные игры.
- фитнес (тренажерный зал).

1.7.2.2. Методические материалы для организации самостоятельной работы обучающихся в системе Blackboard СПбГУ представлены в Приложении №4.

## Раздел 2. Обеспечение учебных занятий

2.1. Методическое обеспечение аудиторной работы.

Нет.

2.2. Методическое обеспечение самостоятельной работы в соответствии со списком литературы.

2.2.1. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО представлены в системе Blackboard СПбГУ.

2.3. Методика проведения текущего контроля успеваемости.

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

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

2.4. Методические материалы для проведения текущего контроля успеваемости (контрольно-измерительные материалы) утверждаются в порядке, установленном в СПбГУ.

2.5. Кадровое обеспечение.

2.5.1. Требования к образованию и (или) квалификации штатных преподавателей и иных лиц, допущенных к преподаванию дисциплины. Преподаватели должны иметь высшее или дополнительное к высшему образование по физической культуре.

2.6. Методические материалы для оценки обучающимися содержания и качества учебного процесса.

2.6.1. Анкета для обучающихся по оценке качества преподавания физической культуры (Приложение № 6).

2.7. Материально-техническое обеспечение.

2.7.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий, наличие крытых спортивных объектов, бассейна.

2.8. Требования к перечню и объёму расходных материалов.

2.8.1. Бумага формата «А 4», канцелярские товары, картриджи принтеров, диски, флеш-накопители и другие в объёме, необходимом для организации и проведения занятий.

2.9. Информационное обеспечение

2.9.1. Список обязательной литературы:

2.9.1.1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 04.06.2014 №154-ФЗ;

- 2.9.1.2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ;
- 2.9.1.3. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [Текст]/ Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 272 с.;
- 2.9.1.4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]: / под ред. Ю.Ф. Курамшина – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.;
- 2.9.1.5. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры; учебник для вузов физической культуры [Текст] / А.М. Максименко. - 2-е изд, испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. - 496 с.;
- 2.9.1.6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. [Текст] / Л.П. Матвеев. - СПб.: Лань, 2004. – 160 с.;
- 2.9.1.7. Методико-практические занятия по физической культуре и спорту [Текст] / под. ред. Ш.З. Хуббиева, С.Ш. Намозовой, Т.Л. Незнамовой – СПб.: Изд-во С-Петербур. ун-та, 2013. – 220 с.;
- 2.9.1.8. Тематический курс лекций по физической культуре и спорту; под. ред. Ш.З.Хуббиева, Т.И. Барановой – СПб.: Изд-во С-Петербур. ун-та, 2013. – 248 с.
- 2.9.1.9. Методико-практические занятия по физической культуре и спорту; под. ред. Ш. З. Хуббиева, Т.И. Барановой – СПб.: Изд-во С-Петербур. ун-та, 2013. – 248 с.
- 2.9.1.10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия»: 2006. – 480 с.
- 2.9.1.11. Указ президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24.03.2014 №172/[Электронный ресурс]/ [http://www.gto.ru/files/docs/01\\_ukazy/01.pdf](http://www.gto.ru/files/docs/01_ukazy/01.pdf)
- 2.9.1.12. Постановление от 11.06.2014 №540 «Об утверждении Положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»/[Электронный ресурс]/ [http://www.gto.ru/files/docs/02\\_npa/01.pdf](http://www.gto.ru/files/docs/02_npa/01.pdf)
- 2.9.2. Список дополнительной литературы:
- 2.9.2.1. Балашова, В.Ф. Физическая культура. Тестовый контроль знаний [Текст]: метод. пособие/ В.Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков - 2-е изд. – М.: Физическая культура, 2009. - 132 с.;
- 2.9.2.2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика [Текст]: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/ И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.;
- 2.9.2.3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. – 384 с.;
- 2.9.2.4. Кораблева, Е. Н. Самостоятельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе [Текст]: учеб. пособие/ Е.Н. Кораблева, Б. А. Михайлов, В. В. Трунин – СПб.: Изд-во Балт.гос.тех.ун-та, 2012. – 108 с.;
- 2.9.2.5. Психические процессы и личность [Текст]: учеб. пособие / В. Н. Непопалов, Е. В. Романина, А. В. Родионов - М.: Физическая культура, 2009. - 224 с.;
- 2.9.2.6. Трунин, В. В. Анатомия и физиология двигательной деятельности; учеб. пособие [Текст] / В.В. Трунин, Е. Н. Кораблева – СПб.: Изд-во Балт.гос.тех.ун-та, 2007. – 86 с.
- 2.10. Перечень иных информационных источников  
 Веб-ресурс: [http://sport.spbu.ru/library\\_metodical\\_handbook.php](http://sport.spbu.ru/library_metodical_handbook.php);  
 Сайт ГТО: <http://www.gto.ru>.



*Приложение №1  
к рабочей программе занятий  
физической культурой и спортом  
для обучающихся, осваивающих основные  
образовательные  
программы «бакалавриата» и  
«специалитета», реализуемых  
с 2016 года*

## **Порядок формирования общей компетенции по физической культуре и спорту**

### 1. Общие положения

1.1. В соответствии с требованиями к порядку формирования общих компетенций образовательных стандартов СПбГУ по уровням высшего образования «бакалавриат», «специалитет», Университет организует аттестационное испытание (тестирование) обучающихся, зачисленных для освоения образовательной программы «бакалавриата», «специалитета» в полном объеме, по физической культуре и спорту с целью проверки формирования компетенции:

**«готов правильно использовать представления о физической культуре и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность»**

1.2. Формирование компетенции может происходить в форме обучения в соответствии рабочей программой учебных занятий физической культурой с текущим контролем успеваемости по балльной системе.

1.3. Формирование общей компетенции «готов правильно использовать представления о физической культуре и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность» может оцениваться одним из следующих способов:

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

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

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

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

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

2.1. Общие положения.

2.1.1. Балльная система контроля учебных занятий физической культурой и спортом разработана в соответствии с методическими рекомендациями по разработке рейтинговой системы оценки успеваемости студентов вузов, утвержденными приказом Министерства образования Российской Федерации от 11. 07. 2002 № 2654, п.9.

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

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

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

2.1.5. Обучающийся имеет право продолжать посещать самостоятельные занятия физической культурой под руководством преподавателя и в присутствии преподавателя после освоения общей компетенции (набора 400 баллов) согласно утвержденного расписания при наличии медицинской справки на протяжении всего периода обучения в СПбГУ.

2.1.6. Задачами балльной системы контроля являются:

2.1.6.1. Повышение мотивации обучающихся к освоению программы занятий физической культурой и спортом на базе более высокой дифференциации оценки результатов их учебной активности.

2.1.6.2. Рациональное распределение физических и умственных возможностей в течение учебного года и всего периода обучения.

2.1.6.3. Привлечение обучающихся к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, участию физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях СПбГУ и к подготовке к сдаче норм (испытаний) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2.1.7. Принципы балльной системы контроля освоения компетенции по физической культуре:

2.1.7.1. Единство требований, предъявляемых к обеспечению двигательной активности обучающихся.

2.1.7.2. Регулярность и объективность оценки результатов работы обучающихся.

2.1.7.3. Открытость и гласность результатов учебной работы обучающихся на занятиях физической культурой.

2.1.7.4. Строгое соблюдение трудовой и учебной дисциплины участниками образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура»: обучающимися, преподавателями.

2.2. Основные функции участников балльной системы:

2.2.1. Обучающиеся выполняют предложенные виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитываются об их выполнении в соответствии с требованиями рабочей программы.

2.2.2. Преподаватели:

2.2.2.1. Знакомят обучающихся в начале каждого семестра с программой учебных занятий физической культурой, в том числе с установленными видами текущего контроля;

2.2.2.2. Формируют пакеты необходимых методических материалов для контроля обучающихся и ведут своевременное начисление и учет баллов по всем контрольным мероприятиям.

2.3. Основные термины балльной системы:

2.3.1. Текущий контроль – оценка освоения обучающимися программы занятий физической культурой за период времени (семестр).

2.3.2. Аттестация – оценка освоения обучающимися всей программы физической культуры, осуществляемая при наборе не менее 400 баллов по балльной шкале.

3. Минимальное количество баллов, необходимых для подтверждения сформированности компетенций по физической культуре и спорту составляет 400 баллов. Баллы, используемые в системе контроля учебных занятий физической культурой и спортом в СПбГУ представлены в Приложении №2.

*Приложение №2*  
к рабочей программе занятий физической культурой и спортом  
для обучающихся, осваивающих основные образовательные программы  
«бакалавриата» и «специалитета», реализуемых с 2016 года

**Балльная система контроля освоения компетенции по физической культуре и спорту**

№ п/п	Распределение баллов по разделам	Семестр	Максимальное количество баллов	Примечание
1.	Практические занятия	1, 2	180	1 занятие – 5 баллов
2.	Самостоятельные практические занятия под руководством преподавателя	3,4	340	1 занятие – 5 баллов
3.	Мониторинг (оценка функционального состояния организма)	1,3	40	1 раз за учебный год – 20 баллов  Основные методы оценки функционального состояния представлены в Приложении №5 настоящей рабочей программы
4.	Организационное занятие (ознакомление с требованиями прохождения программы по физической культуре)	1	10	1 занятие – 10 баллов
5.	Пластическое воспитание	1,2,3,4	400	Для обучающихся по образовательной программе «Актерское искусство»
6.	Выполнение индивидуальной оздоровительной программы (ИОП)	1,2,3,4	400	Индивидуальная оздоровительная программа (ИОП) разрабатывается и реализуется самостоятельно. Методические рекомендации по составлению ИОП представлены на сайте кафедры физической культуры и спорта СПбГУ <a href="http://sport.spbu.ru/pdf/study/presentation.pdf">http://sport.spbu.ru/pdf/study/presentation.pdf</a> Требования к подготовке индивидуальной оздоровительной программы (ИОП) представлены в Приложении №3 настоящей рабочей программы
7.	Исследовательская	1,2,3,4	от 10	- подготовка и публикация

	<p>работа в учебной лаборатории «Ника»  <a href="http://sport.spbu.ru/pdf/nika/nika.pdf">http://sport.spbu.ru/pdf/nika/nika.pdf</a></p>			<p>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</p>
8.	<p>Теоретические и методико-практические задания по физической культуре и спорту в системе Blackboard СПбГУ (МПЗ)</p>	1,2,3,4	200	<p>1 задание – 20 баллов (всего 10 заданий)</p>
9.	<p>Сертификат о посещениях занятий физической культурой в сторонних организациях: фитнес клубы, бассейн, спортивные центры и т.п.</p>	3,4	220	<p>Сертификат на 6 месяцев – 110 баллов;          Сертификат на 12 месяцев – 220 баллов.</p>
10.	<p>Сертификат ГТО</p>	1,2,3,4	400	<p>200 баллов – бронзовый знак;          300 баллов – серебряный знак;          400 балл – золотой знак</p>
11.	<p>Член сборной команды СПбГУ по видам спорта</p>	1,2,3,4	400	<p>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.          Баллы начисляются 1 раз в семестр</p>
12.	<p>Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях СПбГУ (соревнования, мастер-классы, волонтерская деятельность, научные конференции, спортивные праздники и т.п.)</p>	1,2,3,4	От 10	<p>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</p>

*Приложение №3  
к рабочей программе занятий  
физической культурой и спортом  
для обучающихся, осваивающих основные образовательные  
программы «бакалавриата» и «специалитета», реализуемых  
с 2016 года*

### **Требования к подготовке индивидуальной оздоровительной программы (ИОП)**

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

1. Описание индивидуальных особенностей обучающегося, в том числе: обзор предыдущего опыта в области физической культуры и спорта; характеристику состояния здоровья (в т.ч. по результатам мониторинга); потребности и интересы в сфере физической культуры и спорта; особенности будущей профессиональной деятельности;
2. Обоснование цели и задач, средств (физических упражнений, видов спорта, спортивных дисциплин), форм (утренняя зарядка, занятия в фитнес-клубе с инструктором, самостоятельные занятия в спортивных залах или дома и т.п.) и методов занятий по программе с учётом гигиенических факторов и условий внешней среды;
3. Описание методик самоконтроля и самооценки на занятиях по программе с учётом необходимости оценивания функциональной и физической подготовленности;
4. Оценку рисков в процессе реализации индивидуальной оздоровительной программы;
5. Описание ожидаемых результатов.

### **Критерии оценивания индивидуальной оздоровительной программы**

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

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

*Приложение №4  
к рабочей программе занятий  
физической культурой и спортом  
для обучающихся, осваивающих основные образовательные  
программы «бакалавриата» и «специалитета», реализуемых  
с 2016 года*

### **Организация самостоятельной работы обучающихся в системе Blackboard СПбГУ**

Для организации самостоятельной работы обучающихся в системе Blackboard СПбГУ представлены:

1. Курс лекций по физической культуре и спорту [http://sport.spbu.ru/library\\_lections.php](http://sport.spbu.ru/library_lections.php).
2. Темы и вопросы для самостоятельного изучения.
3. Основной и дополнительный список литературы  
[http://sport.spbu.ru/pdf/lections/lections\\_09\\_12/lit.pdf](http://sport.spbu.ru/pdf/lections/lections_09_12/lit.pdf).
4. Темы и содержание методико-практических заданий  
[http://sport.spbu.ru/pdf/lections/lections\\_09\\_12/mpz.pdf](http://sport.spbu.ru/pdf/lections/lections_09_12/mpz.pdf).
5. Методические пособия:
  - 5.1. Физическая культура и спорт в СПбГУ <http://sport.spbu.ru/pdf/manuals/fkis.pdf>
  - 5.2. Физиологические основы физического воспитания  
<http://sport.spbu.ru/pdf/manuals/fofv.pdf>
  - 5.3. Теория физического воспитания <http://sport.spbu.ru/pdf/manuals/tfv.pdf>
  - 5.4. Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем в СПбГУ  
<http://sport.spbu.ru/pdf/manuals/fkssoz.pdf>
  - 5.5. Мониторинг функционального состояния студентов СПбГУ  
<http://sport.spbu.ru/pdf/manuals/fkssoz.pdf>
6. Презентация «Методические рекомендации для составления Индивидуальной оздоровительной программы» <http://sport.spbu.ru/pdf/study/presentation.pdf>
7. Ссылки на сайты:
  - 7.1. Санкт-Петербургский государственный университет <http://spbu.ru/>.
  - 7.2. Кафедра физической культуры и спорта <http://sport.spbu.ru/links.php>.
  - 7.3. Студенческий спортивный клуб СПбГУ «Балтийский Орланы»  
<http://sportclub.spbu.ru/>.
  - 7.4. Министерство образования и науки РФ.
    - 7.1. Комитет по физической культуре и спорту <http://kfis.spb.ru/>.
    - 7.2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» <http://www.gto.ru/> и другие.
8. Материалы конференций [http://sport.spbu.ru/library\\_conferentions.php](http://sport.spbu.ru/library_conferentions.php).
9. Рабочая программа по физической культуре и спорту.
10. Балльная система оценки освоения компетенции по физической культуре и спорту.
11. Тесты и задания для проверки сформированности компетенции по физической культуре и спорту.

*Приложение №5*  
к рабочей программе занятий физической культурой и спортом  
для обучающихся, осваивающих основные образовательные  
программы «бакалавриата» и «специалитета», реализуемых с 2016 года

**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 = $(4*(p1+p2+p3)-200)/10$	усл. ед.	Отличное сост. сердца 0,1- 5	Хорошее сост. сердца 5,1-10	Удовл. сост. 10,1 – 15	Неудовл. сост. 15,1 – 20
3.	Оценка дыхательной системы		Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)	сек.		Мужчины: норма 40-60	Женщины: норма 30-40	
			Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – выдох в трубку спирометра	литры		Мужчины: норма 4-6	Женщины: норма 2-4	

*Приложение №6  
к рабочей программе занятий  
физической культурой и спортом  
для обучающихся, осваивающих основные образовательные  
программы «бакалавриата» и «специалитета», реализуемых  
с 2016 года*

### 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.