ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(СПбГУ)

ПРИКАЗ

14.11.2014 № 6621/1

Об утверждении новой редакции Приложения к приказу от 31.10.2013 № 4012/1

В целях выполнения требований образовательных стандартов СПбГУ по уровням «бакалавриат», «специалитет» в части формирования общих компетенций

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Изложить Приложение № 1 к приказу первого проректора по учебной и научной работе от 31.10.2013 № 4012/1 «Об утверждении новой редакции приказа от 17.10.2013 № 3744/1» в новой редакции (Приложение).
2. 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 14.11.2014 *№* 6621/1

ПОРЯДОК
проверки формирования общей компетенции в области физической культуры и спорта

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 и спортом с текущим контролем успеваемости по балльно-рейтинговой системе, в форме самостоятельного приобретения навыков здорового образа жизни и разработки индивидуальной оздоровительной программы, а также в сочетании указанных форм.

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. прохождение итогового контроля по факту накопления 400 баллов в соответствии с балльно-рейтинговой системой;

1.3.2. прохождение аттестационных испытаний по физической культуре и спорту в форме собеседования по подготовленной обучающимся индивидуальной оздоровительной программе с учетом своих индивидуальных особенностей и будущей профессиональной деятельности;

1.3.3. прохождение аттестационных испытаний по физической культуре и спорту в форме тестов по нормативам физической подготовленности в соответствии с медицинским допуском.

1.4. Общая компетенция «готов правильно использовать представления о физической культуре и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность» признаётся сформированной по факту

прохождения итогового контроля или аттестационного испытания, который подтверждает выполнение соответствующего требования образовательного стандарта.

2. Требования к подготовке индивидуальной оздоровительной программы и проведению собеседования

2.1. Требования к содержанию индивидуальной оздоровительной программы

Индивидуальная оздоровительная программа представляет собой документ, подготовленный обучающимся самостоятельно, который должен содержать:

2.1.1. 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;

2.1.2. 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;

2.1.3. описание методик самоконтроля и самооценки при занятиях по программе с учётом необходимости оценивания функциональной и физической подготовленности;

2.1.4. оценку рисков в процессе реализации индивидуальной оздоровительной программы.

2.2. Требования к оформлению индивидуальной оздоровительной программы

2.2.1. Индивидуальная оздоровительная программа включает следующие разделы:

2.2.1.1. титульный лист;

2.2.1.2. оглавление;

2.2.1.3. введение (цель, задачи, индивидуальные особенности, специфика профессиональной деятельности, использование определённых средств физической культуры и т.д.);

2.2.1.4. содержание (в соответствии с п. 2.1);

2.2.1.5. ожидаемые результаты.

2.2.2. Рекомендуемый объём – 10-15 страниц печатного текста.

2.3. Критерии оценивания индивидуальной оздоровительной программы

2.3.1. Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.

2.3.2. Обоснованность цели и задач, средств физической культуры и методов их использования, форм организации занятий по индивидуальной оздоровительной программе.

2.3.3. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей студента и медицинских показаний.

2.3.4. Соответствие установленным требованиям по оформлению.

2.4. Организация и проведение собеседования

2.4.1. Собеседование проводит комиссия по проведению собеседования по индивидуальной оздоровительной программе, созданная приказом ректора или уполномоченного им должностного лица.

2.4.2. При проведении собеседования:

2.4.2.1. заслушивается устное сообщение обучающегося по разработанной оздоровительной программе (время сообщения не более 10 минут);

2.4.2.2. члены комиссии задают вопросы по содержанию оздоровительной программы и сообщению обучающегося;

2.4.2.3. обучающийся отвечает на вопросы членов комиссии;

2.4.2.4. члены комиссии высказывают замечания и дают оценку качества в соответствии с установленными критериями разработанной программы и сообщения обучающегося с учётом выявленных текстовых совпадений в представленном тексте оздоровительной программы;

2.4.2.5. обучающийся отвечает на замечания членов комиссии;

2.4.2.6. общее время собеседования с обучающимся не превышает 20 минут.

2.4.3. По итогам собеседования с группой обучающихся проводится закрытое обсуждение членами комиссии результатов формирования компетенции у обучающихся. По результатам обсуждения председатель комиссии объявляет результаты собеседования, которые фиксируются в протоколе заседания комиссии.

3. Требования к проведению испытаний по нормативам физической подготовленности

3.1. Комплекс испытаний (тестов) и нормативы

На период кроме ноябрь-апрель, предлагаются к аттестации следующие нормативы:

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Вид испытаний (тестов)	Результат (норматив)
1	Бег 100 м	Не более 13,5 секунд
2	Бег 3000 м	Не более 12 минут 30 секунд
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса	Не менее 12 раз
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Не менее + 5 см
5	Комплексный силовой норматив (сгибание-разгибание рук в упоре, опускание-поднимание туловища из положения лежа в течение 1 мин.)	Не менее 50 раз
6	Плавание, 50 м	Без учёта времени

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Вид испытаний	Результат (норматив)
1	Бег 100 м	Не более 16,5 секунд
2	Бег 2000 м	Не более 10 минут 50 секунд
3	Прыжки на скакалке	Не менее 1 мин. без ошибки

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Не менее + 12 см
5	Комплексный силовой норматив (сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положения лежа в течение 1 мин.)	Не менее 45 раз
6	Плавание, 50 м	Без учёта времени

*На период с ноября по апрель включительно, предлагаются к аттестации следующие нормативы:

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Вид испытаний (тестов)	Результат (норматив)
1	Бег 20 м	Не более 4,0 сек
2	Челночный бег 130 м	Не более 35,0 сек
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса	Не менее 12 раз
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Не менее + 5 см
5	Комплексный силовой норматив (сгибание-разгибание рук в упоре, опускание-поднимание туловища из положения лежа в течение 1 мин.)	Не менее 50 раз
6	Плавание, 50 м	Без учёта времени

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Вид испытаний	Результат (норматив)
1	Бег 20 м	Не более 4,5 сек
2	Челночный бег 130 м	Не более 37,0 сек
3	Прыжки на скакалке	Не менее 1 мин. без ошибки
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Не менее + 12 см
5	Комплексный силовой норматив (сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положения лежа в течение 1 мин.)	Не менее 45 раз
6	Плавание, 50 м	Без учёта времени

3.2. Подведение итогов испытаний (тестов)

Аттестационное испытание считается пройденным при выполнении обучающимся нормативов по четырём видам испытаний (тестов). Результат прохождения аттестационного испытания фиксируется в ведомости в порядке, установленном в Университете.

3.3. Условия выполнения видов испытаний (тестов)

Одежда и обувь участников – спортивная. Перед тестированием участники выполняют общую и/или специальную разминки под руководством преподавателя или

самостоятельно. На всех видах испытаний обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

3.2.1. Бег на 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 100 м выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

*3.2.1. Бег на 20 метров

Бег проводится в спортивном зале, выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

3.2.2. Бег на 2000 м, на 3000 м

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

*3.2.2. Челночный бег на 130 м

Челночный бег проводится в спортивном зале. Участники стартуют по 2-4 человека. Последовательность дистанций в нормативе следующая: 6,5м, 6,5м, 13,0м, 13,0м. 19,5м, 19,5м, 26м, 26м. Бег выполняется с низкого или высокого старта, остановка -разворот выполняется при пересечении ногой линии разметки.

3.2.3. Подтягивание на высокой перекладине из виса

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
4) Разновременное сгибание рук.

3.2.4. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу (или платформе высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

1) Касание пола бёдрами.
2) Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
4) Разновременное разгибание рук.

3.2.5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.
Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.
Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.
Для выполнения тестирования создаются 10–12 пар, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).
2) Отсутствие касания лопатками мата.
3) Пальцы разомкнуты «из замка».
4) Смещение таза.

3.2.6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки:

1) Сгибание ног в коленях.
2) Фиксация результата пальцами одной руки.
3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

3.2.7. Плавание

Плавание проводится в бассейне. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. При плавании на 50 метров поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами. Не разрешается использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства.

3.2.8. Прыжки через скакалку

Упражнение выполняется в течение 1 минуты без остановки скакалки и учета количества прыжков. Прыжки выполняются толчком одной или двумя ногами.