**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 проверкиформирования 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, 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. подготовка обучающимся индивидуальной оздоровительной программы с учетом своих индивидуальных особенностей и будущей профессиональной

деятельности;

**1.3.3. прохождение аттестационных испытаний в форме письменного (электронного) тестирования;**

1.3.4. прохождение аттестационных испытаний по физической культуре и спорту в форме тестов по нормативам физической подготовленности.

2. Требования к подготовке индивидуальной оздоровительной программы.

2.1. Требования к содержанию индивидуальной оздоровительной программы

Индивидуальная оздоровительная программа представляет собой документ объемом

10-15 страниц печатного текста, подготовленный обучающимся самостоятельно, который должен содержать:

2.1.1. описание индивидуальных особенностей обучающегося, в том числе: обзор

предьщущего 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;

2.1.5. описание ожидаемых результатов.

2.2. Критерии оценивания индивидуальной оздоровительной программы

2.2.1. Соответствие названия индивидуальной оздоровительной программы ее содержанию.

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

2.2.3. Соответствие установленным требованиям по оформлению.

2.3. Порядок оценивания индивидуальной оздоровительной программы.

2.3.1. Обучающийся представляет индивидуальную оздоровительную программу в печатном виде работникам учебного отдела по соответствующему направлению. Работники учебного отдела регистрируют полученные материалы и направляют уполномоченному лицу для проведения её оценки в соответствии с установленными критериями.

**3. Требования к прохождению аттестационных испытаний в форме письменного**

**(электронного) тестирования.**

**Студент проходит аттестационное испытание в форме письменного (электронного) тестирования, проводимого в соответствии с приказом проректора по учебной работе. Тест состоит не более чем из 100 вопросов. Аттестационное испытание считается пройденным при выполнении теста с не менее 20% правильных ответов.**

4. Требования к проведению испытаний по нормативам физической подготовленности

4.1. Комплекс испытаний (тестов) и нормативы

МУЖЧИНЫ

NQ

п/п Вид испытаний (тестов) Результат (норматив) 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |

ЖЕНЩИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NQ  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:

МУЖЧИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NQ  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 |

ЖЕНЩИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NQ  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 |

4.2. Подведение итогов испытаний (тестов)

Аттестационное испьпание считается пройденным при выполнении обучающимся нормативов по четырём видам испытаний (тестов).

б

Приложеине N22

раб\*

к приказу проректора

по учебно-методической

от *vtь, 01. 1JJ!s- lll 5:.*

Проректору по учебной работе студента курса

(Ф.И.О)

образовательная программа

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу допустить меня до сдачи аттестационного испытания по физической культуре и спорту в форме

О представления индивидуальной оздоровительной программы

О письменного (электронного) тестирования

О тестирования по нормативам физической подготовки

К заявлению прилагаю

D индивидуальную оздоровительную программу на страницах

Дата Подпись