

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)



ПАСПОРТ КОМПЕТЕНЦИИ

**УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для
обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»**

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили	Иностранный язык (английский) и Иностранный язык (по выбору)
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	очная

2021 г.

1. Код и наименование компетенции: УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

2. Составляющие компетенции

Знать:

- ценности, функции, принципы, методы и средства физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества (З.1);
- основные методы и средства формирования и совершенствования физических качеств и физической подготовленности; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья (З.2).

Уметь:

- планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия с целью совершенствования физических качеств, физической подготовленности, а также для сохранения и укрепления здоровья (У.1);
- использовать средства и методы физической культуры для формирования физических качеств, совершенствования физической подготовленности и организации здорового образа жизни; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (У.2).

Владеть:

- принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (В.1);
- принципами, методами и средствами организации здорового образа жизни (В.2).

3. Перечень дисциплин, модулей, практик, в рамках которых формируется данная компетенция:

Наименование дисциплины, модуля, практики	Семестр	Знания, умения, владения и иные составляющие компетенции, формируемые данной дисциплиной (модулем, практикой)
Физическая культура и спорт	1-2	З.1, З.2, У.1, У.2, В.1, В.2
Прикладная физическая культура/Оздоровительная физическая культура	1-6	З.1, З.2, У.1, У.2, В.1, В.2
Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	10	З.1, З.2, У.1, У.2, В.1, В.2

4. Показатели сформированности компетенции (индикаторы):

-знать:

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результата
З.1	Ценности, функции, принципы, методы и средства физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества	- Раскрывает ценности, функции, методы, средства физической культуры, ее роль как социального явления и части культуры общества и личности. - Приводит примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества.
З.2	Основные методы и средства формирования и совершенствования физических качеств и физической подготовленности; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления	-Характеризует методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности. - Характеризует принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. - Характеризует методы сохранения и укрепления

	здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья	здоровья; анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями.
--	---	---

-уметь:

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результатов
У.1	Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия с целью совершенствования физических качеств, физической подготовленности, а также для сохранения и укрепления здоровья	- Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья. - Определяет эффективность и использует различные упражнения с целью совершенствования физической подготовленности.
У.2	Использовать средства и методы физической культуры для формирования физических качеств, совершенствования физической подготовленности и организации здорового образа жизни; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом.	- Выбирает необходимые средства и методы для формирования определенных физических качеств. - Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни. - Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

-владеть:

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результатов
В.1	Принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой	-Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов, методов и средств. - Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе оздоровительной физической культурой на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека.
В.2	Принципами, методами и средствами организации здорового образа жизни	-Придерживается критериев здорового образа жизни. - Владеет способами и средствами организации здорового образа жизни.

5. Уровни сформированности компетенции:

Составляющие компетенции (знания, умения, владения (навыки))	Показатели сформированности (индикаторы)	УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ		
		НИЗКИЙ «3» (описание выраженности индикаторов)	СРЕДНИЙ «4» (описание выраженности индикаторов)	ВЫСОКИЙ «5» (описание выраженности индикаторов)
3.1	Раскрывает ценности, функции, методы, средства физической культуры, ее роль как социального явления и части культуры общества и личности	Описывает некоторые ценности, функции, методы, средства физической культуры, ее роль как социального явления и части культуры общества и личности с помощью наводящих вопросов.	Раскрывает большинство ценностей, функции, методы, средства физической культуры, ее роль как социального явления и части культуры общества и личности (отсутствуют ответы на дополнительные	Раскрывает основные ценности, функции, методы, средства физической культуры, ее роль как социального явления и части культуры общества и личности, в том числе используя информацию

			вопросы преподавателя).	издополнительны х источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
	Приводит примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества.	Приводит однотипные примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества с помощью наводящих вопросов преподавателя.	Приводит разнообразные примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества с помощью наводящих вопросов преподавателя.	Приводит разнообразные примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества, в том числе используя информацию из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
3.2	Характеризует методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности.	Перечисляет методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности. с помощью преподавателя.	Раскрывает методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности. с минимальной помощью преподавателя.	Самостоятельно раскрывает методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности.
	Характеризует принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Перечисляет принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. с помощью преподавателя и с ошибками.	Раскрывает, принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья с минимальной	Самостоятельно раскрывает принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья с одной

			помощью преподавателя, с незначительным количеством ошибок (две-три).	ошибкой или без ошибок.
	Характеризует методы сохранения и укрепления здоровья; анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями.	Характеризует основные методы сохранения и укрепления здоровья; анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями с ошибками и дополнительными вопросами	Характеризует основные методы сохранения и укрепления здоровья; анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями с незначительными неточностями.	Характеризует основные методы сохранения и укрепления здоровья; анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями, в том числе используя информацию из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
У.1	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья при допущении нескольких ошибок.	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья с незначительными неточностями.	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья не допуская ошибок.
	Определяет эффективность и использует различные упражнения с целью совершенствования физической подготовленности.	Подбирает соответствующие упражнения с целью совершенствования физической подготовленности, при допущении ошибок.	Подбирает соответствующие упражнения с целью совершенствования физической подготовленности.	Определяет эффективность и использует различные упражнения с целью совершенствования физической подготовленности с обозначением причинно-следственных связей.
У.2	Выбирает необходимые средства и методы для формирования	Демонстрирует основные практические навыки по выбору необходимых	Демонстрирует практические навыки по выбору необходимых средств и методов	Применяет практические навыки по выбору необходимых

	определенных физических качеств.	средств и методов для формирования определенных физических качеств (допускает не более двух ошибок).	для формирования определенных физических качеств(без ошибок).	средств и методов для формирования определенных физических качеств. (без ошибок).
	Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.	Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни, при допущении нескольких ошибок.	Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни, с незначительными неточностями.	Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни, с обозначением причинно-следственных связей.
	Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом.	Эпизодически применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом с незначительными неточностями.	Систематически применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом, с незначительными неточностями.	Систематически применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом, не допуская ошибок.
В.1	Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов, методов и средств.	Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов, методов и средств, с помощью преподавателя.	Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов, методов и средств, с незначительной помощью преподавателя.	Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов, методов и средств.
	Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе оздоровительной физической культурой на основе знаний о	Использует определенные навыки, навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе оздоровительной физической культурой на основе знаний о	Использует навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе оздоровительной физической культурой на основе знаний о	Использует навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе оздоровительной физической культурой на основе знаний о

	закономерностях функционирования организма человека.	закономерностях функционирования организма человека, но с неточностями.	закономерностях функционирования организма человека, но с незначительными неточностями.	закономерностях функционирования организма человека без ошибок.
В.2	Придерживается критериев здорового образа жизни.	Старается придерживаться некоторых критериев здорового образа жизни в своей жизни (отсутствуют вредные привычки)	Старается придерживаться критериев здорового образа жизни в своей жизни.	Придерживается критериев здорового образа жизни в своей жизни.
	Владеет способами и средствами организации здорового образа жизни.	Демонстрирует способы и средства организации здорового образа жизни с помощью преподавателя.	Демонстрирует способы и средства организации здорового образа жизни с незначительной помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует способы и средства организации здорового образа жизни.

6. Оценочные средства, применимые для оценки сформированности компетенции и (или) её составляющих:

Наименование дисциплины, модуля, практики	Знания, умения, владения и иные составляющие компетенции, формируемые данной дисциплиной (модулем, практикой)	Методы текущего контроля успеваемости	Промежуточная аттестация (методы оценки)
Физическая культура и спорт	3.1, 3.2, У.1, У.2, В.1, В.2	Методы устного контроля, методы письменного контроля и др.	Зачет
Прикладная физическая культура /Оздоровительная физическая культура	3.1, 3.2, У.1, У.2, В.1, В.2	Методы устного контроля, методы письменного контроля и др.	Зачет

Государственная итоговая аттестация

Форма ГИА	Знания, умения, владения и иные составляющие компетенции, формируемые данной дисциплиной (модулем, практикой)
Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	3.1, 3.2, У.1, У.2, В.1, В.2

Заведующий кафедрой иностранных языков



Т.И. Щелок