

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)

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной и воспитательной
работе АГГПУ им. В.М. Шукшина

« 24 »  М.В. Довыдова
2021 г.

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)
Профиль подготовки	Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	заочная

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	- 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

	адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья	целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. - Характеризует методы сохранения и укрепления 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 качества, 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 и (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 вопросы преподавателя).	Раскрывает основные ценности, функции, методы, средства физической культуры, ее роль как социального явления и части культуры общества и личности, в том числе используя информацию из дополнительных 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	Перечисляет методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования	Раскрывает методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования	Самостоятельно раскрывает методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и

	физических качеств и уровня физической подготовленности.	я физических качеств и уровня физической подготовленности. с помощью преподавателя.	я физических качеств и уровня физической подготовленности. с минимальной помощью преподавателя.	совершенствовани я 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 помощью преподавателя, с незначительным количеством ошибок (две-три).	Самостоятельно раскрывает принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья с одной 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	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья с незначительными	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья не допуская ошибок.

		нескольких ошибок.	неточностями.	
	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 определенных физических качеств.	Демонстрирует основные практические навыки по выбору необходимых средств и методов для формирования определенных физических качеств (допускает не более двух ошибок).	Демонстрирует практические навыки по выбору необходимых средств и методов для формирования определенных физических качеств (без ошибок).	Применяет практические навыки по выбору необходимых 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	Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе	Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе	Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе

	физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов, методов и средств.	оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов, методов и средств, с помощью преподавателя.	оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов, методов и средств, с незначительной помощью преподавателя.	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.	Использует определенные навыки, навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе оздоровительной физической культурой на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека, но с неточностями.	Использует навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе оздоровительной физической культурой на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека, но с незначительными неточностями.	Использует навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе оздоровительной физической культурой на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека без ошибок.
В.2	Придерживается критериев здорового образа жизни.	Старается придерживаться 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