

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



М.В. Довыдова

«27» августа 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) |
| Профили                 | Начальное образование и Дефектологическое образование              |
| Квалификация выпускника | бакалавр                                                           |
| Форма обучения          | очная/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:

### очная форма

| Наименование дисциплины, модуля, практики                                                                             | Курс | Знания, умения, владения и иные составляющие компетенции, формируемые данной дисциплиной (модулем, практикой) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физическая культура и спорт                                                                                           | 1    | З.1, З.2, У.1, У.2, В.1, В.2                                                                                  |
| Элективные курсы по физической культуре и спорту (Прикладная физическая культура/Оздоровительная физическая культура) | 1-3  | З.1, З.2, У.1, У.2, В.1, В.2                                                                                  |
| Выполнение и защита выпускной квалификационной работы                                                                 | 6    | З.1, З.2, У.1, У.2, В.1, В.2                                                                                  |

### заочная форма

| Наименование дисциплины, модуля, практики             | Курс | Знания, умения, владения и иные составляющие компетенции, формируемые данной дисциплиной (модулем, практикой) |
|-------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физическая культура и спорт                           | 1    | З.1, З.2, У.1, У.2, В.1, В.2                                                                                  |
| Выполнение и защита выпускной квалификационной работы | 6    | 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Раскрывает ценности, функции, методы, средства физической культуры, ее роль как социального явления и части культуры общества и личности.</li> <li>- Приводит примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества.</li> </ul> |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.2 | 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 здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья | <p>- Характеризует методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности.</p> <p>- Характеризует принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p> <p>- Характеризует методы сохранения и укрепления здоровья; анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями.</p> |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- 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                                                                                                   | <p>- Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>- Определяет эффективность и использует различные упражнения с целью совершенствования физической подготовленности.</p>                                                                                          |
| 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. | <p>- Выбирает необходимые средства и методы для формирования определенных физических качеств.</p> <p>- Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.</p> <p>- Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом.</p> |

- 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 | <p>- Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов, методов и средств.</p> <p>- Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий, в том числе оздоровительной физической культурой на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека.</p> |
| В.2 | Принципами, методами и средствами организации здорового образа жизни                                                                   | <p>- Придерживается критериев здорового образа жизни.</p> <p>- Владеет способами и средствами организации здорового образа жизни.</p>                                                                                                                                                                                                                                          |

#### 5. Уровни сформированности компетенции:

| Составляющие компетенции (знания, умения, владения (навыки)) | Показатели сформированности (индикаторы) | УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ                           |                                                    |                                                    |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                              |                                          | НИЗКИЙ «3»<br>(описание выраженности индикаторов) | СРЕДНИЙ «4»<br>(описание выраженности индикаторов) | ВЫСОКИЙ «5»<br>(описание выраженности индикаторов) |
|                                                              |                                          |                                                   |                                                    |                                                    |

|     |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1 | <p>Раскрывает ценности, функции, методы, средства физической культуры, ее роль как социального явления и части культуры общества и личности</p>                        | <p>Описывает некоторые ценности, функции, методы, средства физической культуры, ее роль как социального явления и части культуры общества и личности с помощью наводящих вопросов.</p>        | <p>Раскрывает большинство ценности, функции, методы, средства физической культуры, ее роль как социального явления и части культуры общества и личности (отсутствуют ответы на дополнительные вопросы преподавателя).</p> | <p>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.</p> |
|     | <p>Приводит примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества.</p>                                                               | <p>Приводит однотипные примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества с помощью наводящих вопросов преподавателя.</p>                                | <p>Приводит разнообразные примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества с помощью наводящих вопросов преподавателя.</p>                                                         | <p>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.</p>                                    |
| 3.2 | <p>Характеризует методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности.</p> | <p>Перечисляет методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности. с помощью преподавателя.</p> | <p>Раскрывает методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности. с минимальной помощью преподавателя.</p>                  | <p>Самостоятельно раскрывает методы и средства физической культуры и спорта; способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности.</p>                                                                                                                           |

|     |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 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 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                                                                                                            | Подбирает соответствующие упражнения с целью                                                                                                                                                    | Подбирает соответствующие упражнения с целью                                                                                                                                                                                                | Определяет эффективность и использует различные                                                                                                                                                                                                                                                              |

|     |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | упражнения с целью совершенствования физической подготовленности.                                                                                            | совершенствования физической подготовленности, при допущении ошибок.                                                                                                            | совершенствовани я физической подготовленности.                                                                                                                            | упражнения с целью совершенствован ия физической подготовленност и 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 физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов, методов и | Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов, методов и средств, с помощью | 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.                                                                                                                                                                               | преподавателя.                                                                                                                                                                                                              | с незначительной помощью преподавателя.                                                                                                                                                                                | 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 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.                                                                                                            |

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

**очная форма**

| Наименование дисциплины, модуля, практики                                                                             | Курс | Знания, умения, владения и иные составляющие компетенции, формируемые данной дисциплиной (модулем, практикой) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физическая культура и спорт                                                                                           | 1    | З.1, З.2, У.1, У.2, В.1, В.2                                                                                  |
| Элективные курсы по физической культуре и спорту (Прикладная физическая культура/Оздоровительная физическая культура) | 1-3  | З.1, З.2, У.1, У.2, В.1, В.2                                                                                  |
| Выполнение и защита выпускной квалификационной работы                                                                 | 6    | З.1, З.2, У.1, У.2, В.1, В.2                                                                                  |

**заочная форма**

| Наименование дисциплины, модуля, практики | Курс | Знания, умения, владения и иные составляющие компетенции, формируемые данной дисциплиной (модулем, практикой) |
|-------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |      |                                                                                                               |

|                                                       |   |                              |
|-------------------------------------------------------|---|------------------------------|
| Физическая культура и спорт                           | 1 | 3.1, 3.2, У.1, У.2, В.1, В.2 |
| Выполнение и защита выпускной квалификационной работы | 6 | 3.1, 3.2, У.1, У.2, В.1, В.2 |

### Государственная итоговая аттестация

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

Заведующая кафедрой  
физической культуры и здоровья



Н.А. Першина