

Министерство науки и высшего образования 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

«25» апреля 2019 г. М.В. Довыдова



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 (китайский) и Иностранный язык (английский)
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	очная

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 физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества (3.1);
- методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности (3.2);
- принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (3.3);
- методы сохранения и укрепления здоровья (3.4);

Уметь:

- планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья (У.1);
- осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (У.2);
- использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни (У.3).

Владеть:

- принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой (В.1);
- способами и средствами организации здорового образа жизни (В.2);
- навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (В.3).

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

Наименование дисциплины, модуля, практики	Семестр (семестры)	Знания, умения, владения и иные составляющие компетенции, формируемые данной дисциплиной (модулем, практикой)
Оздоровительная физическая культура/Прикладная физическая культура	1,2,3,4,5,6	3.1, 3.2, 3.3, 3.4, У.1, У.2, У.3, В.1, В.2, В.3
Физическая культура и спорт	1,2	3.1, 3.2, У.1, У.3, В.1, В.2
Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	10	3.1, 3.2, 3.3, 3.4, У.1, У.2, У.3, В.1, В.2, В.3

4. Показатели сформированности компетенции (дескрипторы):

-знать:

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результата
3.1	Ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества.	- Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности. - Приводит примеры, факты, характеризует значение физической культуры и спорта в развитии общества.
3.2	Методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических	-Характеризует методы и средства физической культуры и спорта. - Характеризует способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня

	качеств, а также уровня физической подготовленности.	физической подготовленности.
3.3	Принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	- Характеризует принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
3.4	Методы сохранения 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, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья.	- Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.. - Определяет эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности.
У.2	Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом.	-Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом.
У.3	Использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.	- Выбирает необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств. - Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.

-владеть навыками

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 и методов. -Владеет рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой - Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека.
В.2	Способами и средствами организации здорового образа жизни.	-Придерживается критериев здорового образа жизни. - Владеет способами и средствами организации здорового образа жизни.
В.3	Навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.	- Владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом. - Владеет навыками организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

5. Уровни сформированности компетенции:

Составляющие компетенции (знания, умения, владения (навыки))	Показатели сформированности (дескрипторы)	УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ		
		НИЗКИЙ «3» (описание выраженности дескрипторов)	СРЕДНИЙ «4» (описание выраженности дескрипторов)	ВЫСОКИЙ «5» (описание выраженности дескрипторов)
3.1	Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности.	Описывает некоторые принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания с помощью наводящих вопросов.	Раскрывает большинство принципов, средств и методов обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной среды (отсутствуют ответы на дополнительные вопросы преподавателя).	Раскрывает основные принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной среды из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
	Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности.	Приводит однотипные примеры средств и методов обеспечения безопасности и сохранения здоровья человека с помощью наводящих вопросов преподавателя.	Приводит разнообразные примеры средств и методов обеспечения безопасности и сохранения здоровья человека с помощью наводящих вопросов преподавателя.	Приводит разнообразные примеры средств и методов обеспечения безопасности и сохранения здоровья человека из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
3.2	Характеризует методы и средства физической культуры и спорта	Перечисляет правила проектирования образовательной, воспитательной, трудовой и	Раскрывает правила проектирования образовательной, воспитательной, трудовой и	Самостоятельно раскрывает правила проектирования образовательной, воспитательной,

		культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с помощью преподавателя.	культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с минимальной помощью преподавателя.	трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности.
	Характеризует способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности и	Приводит примеры способов реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с помощью преподавателя и с ошибками.	Приводит примеры способов реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с минимальной помощью преподавателя, с незначительным количеством ошибок (две-три).	Самостоятельно приводит примеры способов реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с одной ошибкой или без ошибок.
3.3	Характеризует принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Характеризует основные способы сохранения здоровья обучающихся в условиях образовательной среды с ошибками и дополнительными вопросами	Характеризует основные способы сохранения здоровья обучающихся в условиях образовательной среды с незначительными неточностями.	Характеризует основные способы сохранения здоровья обучающихся в условиях образовательной среды из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых

				систем.
3.4.	Характеризует методы сохранения и укрепления здоровья.	Анализирует факторы и симптоматику неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с ошибками и дополнительными вопросами.	Характеризует профилактику неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с незначительными неточностями.	Характеризует профилактику неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
	Анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями.	Перечисляет меры профилактики неотложных состояний человека.	Перечисляет, подбирает соответствующие меры профилактики неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с незначительными неточностями.	Характеризует меры профилактики неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с обозначением причинно-следственных связей.
У.1	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья..	Оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде при допущении нескольких ошибок.	Анализирует и оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде с незначительными неточностями.	Анализирует и оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде не допуская ошибки.
	Определяет эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности и	Перечисляет способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения.	Перечисляет, подбирает соответствующие способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения.	Определяет способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения с обозначением причинно-следственных связей.
У.2	Применяет практические навыки по самоконтролю	Демонстрирует практические навыки по обеспечению	Демонстрирует практические навыки по обеспечению	Применяет практические навыки по обеспечению

	состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом	безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни.	безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера (допускает не более двух ошибок).	безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера (без ошибок).
У.3	Выбирает необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств.	Выбирает необходимые способы регулирования поведения обучающихся с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности, при допущении нескольких ошибок.	Выбирает необходимые способы регулирования поведения обучающихся с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности, с незначительными неточностями.	Выбирает необходимые способы регулирования поведения обучающихся с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности. с обозначением причинно-следственных связей.
	Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.	Выбирает способы деятельности направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся с незначительными неточностями.	Выбирает разнообразные способы деятельности направленной на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.	Осуществляет выбор целесообразной деятельности направленной на сохранение и укрепление здоровья обучающихся не допуская ошибки, используя интернет ресурсы и учебно-методическую литературу по соответствующей теме.
В.1	Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов и методов.	Обеспечивает безопасность в условиях повседневной деятельности.	Обеспечивает безопасность в условиях трудовой, рекреативной и повседневной деятельности.	Обеспечивает безопасность в условиях образовательной, трудовой, рекреативной и повседневной деятельности.
	Владеет	Использует	Использует	Использует

	рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой	определенные навыки, направленные на сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательной среды с неточностями.	определенные навыки, направленные на сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательной среды с незначительными неточностями.	определенные навыки, направленные на сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательной среды без ошибок.
	Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека.	Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека помощью педагога. На дополнительные вопросы не отвечает. Делает ошибки.	Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека без помощи педагога. На дополнительные вопросы отвечает. Делает две–три ошибки.	Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека без помощи педагога. На дополнительные вопросы отвечает. Ошибок не делает.
В.2	Придерживается критериев здорового образа жизни	Демонстрирует навыки создания комфортной среды обитания на основе нормативных документов с помощью преподавателя.	Демонстрирует навыки создания комфортной среды обитания на основе нормативных документов с незначительной помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует навыки создания комфортной среды обитания на основе нормативных документов
	Владеет способами и средствами организации здорового образа жизни.	Демонстрирует навыки создания безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания с помощью преподавателя.	Демонстрирует навыки создания безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания с незначительной помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует навыки создания безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания.
В.3	Владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и	Определяет признаки неотложного состояния организма с помощью преподавателя.	Определяет признаки и степень неотложного состояния организма с незначительной	Самостоятельно определяет признаки и степень неотложного состояния организма

	спортом		помощью преподавателя.	
	Владеет навыками организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Демонстрирует способы оказания первой помощи в зависимости от вида неотложного состояния организма с помощью преподавателя.	Демонстрирует способы оказания первой помощи в зависимости от вида неотложного состояния организма с незначительной помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует способы оказания первой помощи в зависимости от вида неотложного состояния организма.

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
Оздоровительная физическая культура/Прикладная физическая культура	З.1, З.2, З.3, З.4, У.1, У.2, У.3, В.1, В.2, В.3	Контрольные нормативы, практико-ориентированные задания, дневник самоконтроля, реферат (проект)	Зачет
Физическая культура и спорт	З.1, З.2, У.1, У.3, В.1, В.2	Доклад-презентация, тестирование, практико-ориентированные задания	Зачет

Государственная итоговая аттестация

Форма ГИА	Знания, умения, владения и иные составляющие компетенции, формируемые данной дисциплиной (модулем, практикой)
Защита выпускной квалификационной работы	З.1, З.2, З.3, З.4, У.1, У.2, У.3, В.1, В.2, В.3

Заведующий кафедрой иностранных языков



Т.И. Щелок