

# Паспорт и программа формирования компетенции

Направление 44.03.01 «Педагогическое образование»  
Профиль «Физическая культура»

## 1. Паспорт компетенции

### 1.1. Формулировка компетенции

Выпускник, освоивший основную профессиональную образовательную программу, должен обладать компетенцией:

<b>ОК-8</b>	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
-------------	---

### 1.2. Место компетенции в совокупном ожидаемом результате обучения

Компетенция относится к блоку общекультурных компетенций и является обязательной для всех выпускников в соответствии с требованиями ОПОП.

### 1.3. Структура компетенции

Структура компетенции в терминах «знать», «уметь», «владеть»

#### **знать**

- социальную роль физической культуры в развитии индивидуальных психофизических качеств, для реализации процесса самоопределения, саморазвития, самосовершенствования и готовности к профессиональной деятельности;
- средства и методы развития физических качеств в процессе занятий физической культурой;
- условия формирования здорового стиля жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания;
- основы техники гимнастических упражнений;
- основные принципы, средства и методы обучения гимнастическим упражнениям;
- основные понятия об игровой деятельности. Значение игры в жизни человека и общества;
- место подвижных игр в педагогической практике;
- основы организации и построения занятий по футболу. Классификации техники и тактики игры. Методику обучения двигательным действиям;
- терминологию вида спорта. Основные тактические системы игры. Основы правил игры;
- классификацию и общую характеристику легкоатлетических упражнений. Технику и методику легкоатлетических упражнений. Правила соревнований по видам легкой атлетики. Содержание программного материала по легкой атлетике для всех ступеней общего образования;
- формы учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию. Содержание и особенность оздоровительной направленности легкоатлетических упражнений;
- основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов, а также требования к ее рациональным вариантам. Факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию;
- основы возрастно-половых закономерностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков в плавании;
- основы техники, тактики, правила игры и проведения соревнований по волейболу. Меры предупреждения травматизма на занятиях и при проведении соревнований;
- основные педагогические принципы обучения и воспитания различных возрастных категорий обучающихся и их особенности;

- основы техники, тактики, правила игры и проведения соревнований по баскетболу. Меры предупреждения травматизма на занятиях и при проведении соревнований;
- организационно-методические основы обучения двигательным действиям и их совершенствование;
- основы возрастно-половых закономерностей формирования двигательных навыков в избранном виде спорта;
- основы возрастно-половых закономерностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков в избранном виде спорта;
- основы планирования спортивной тренировки с учетом возрастно-половых различий;
- процедуру тестирования и основные способы контроля физического и функционального состояния занимающихся;

### ***уметь***

- организовывать занятия по физической культуре в соответствии с требованиями техники безопасности;
- определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении, развитии и воспитании;
- оценивать эффективность занятий на физическое состояние организма;
- применять адекватные поставленным задачам современные научно- обоснованные средства и методы обучения и воспитания, а также организационные приемы работы с занимающимися;
- анализировать технику двигательных действий, уровень физической подготовленности занимающихся;
- подбирать подвижные игры с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, принимая во внимание уровень физической подготовленности, функциональных особенностей организма в соответствии с педагогическими задачами, возрастом играющих и формами работы;
- составлять конспекты и самостоятельно проводить пройденные игры;
- объяснять и показывать упражнения, определять и исправлять ошибки;
- осуществлять судейство матча;
- подбирать адекватные возрасту и уровню подготовленности легкоатлетические упражнения. Обучать технике легкоатлетических упражнений;
- разрабатывать план-конспект урока по легкой атлетике для всех ступеней общего образования. Проводить занятие по легкой атлетике. Использовать оздоровительную направленность легкоатлетических упражнений;
- определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении техники спортивных способов плавания;
- применять современные знания и научно-технический прогресс в процессе подготовки и совершенствования физического и технико-тактического мастерства в плавании;
- подбирать и применять наиболее оптимальные и эффективные современные научно обоснованные средства и методы при достижении цели и решении задач в учебно-воспитательном процессе;
- применять современные педагогические технологии в учебно-воспитательном процессе при обучении и совершенствовании техники и тактики игры на занятиях с различными категориями учащихся;
- определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении двигательным действиям с учетом индивидуальных особенностей;
- анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;
- составлять программу развития физических качеств у спортсменов различного возраста и квалификации с учетом специфики избранного вида спорта;
- составлять план тренировочного процесса в структуре макро-, мезо-, и микроцикла на различных этапах спортивного совершенствования;
- формулировать конкретные задачи преподавания избранного вида спорта в соответствии с

содержанием действующих программ, спецификой контингента занимающихся и имеющихся условий для занятий;

**владеть**

- навыками творческого применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- основами планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей организма;
- гимнастической терминологией в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы;
- методикой составления конспекта урока по гимнастике в общеобразовательной школе с учащимися различных возрастных групп;
- методикой организации подвижных игр в педагогической практике;
- методикой проведения подвижных игр в педагогической практике;
- навыками обучения физическим упражнениям;
- навыками проведения соревнований;
- методикой обучения технике легкоатлетических упражнений. Методикой развития двигательных способностей средствами легкой атлетики;
- опытом организации и судейства соревнований по легкой атлетике;
- методикой устранения ошибочных двигательных действий в плавании различными способами;
- навыками мониторинга физического развития и функционального состояния органов и систем организма на различных этапах педагогического контроля;
- общей и индивидуальной методикой обучения и воспитания обучающихся;
- методикой планирования учебно-воспитательного процесса занятий и навыками проведения мониторинга уровня подготовки занимающихся;
- методикой обучения рациональной технике двигательных действий;
- способами подбора и применения на занятиях, адекватно поставленным задачам, современные научно обоснованные средства и методы обучения и организационные приемы работы с различным контингентом занимающихся;
- процедурой тестирования и основными способами контроля физического и функционального состояния занимающихся;
- средствами и методами спортивной тренировки на различных этапах многолетней подготовки.

**1.4. Планируемые уровни сформированности компетенции**

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
1	<b>Пороговый (базовый) уровень</b> (обязательный по отношению ко всем выпускникам к моменту завершения ими обучения по ООП)	Знает социальную роль физической культуры в развитии индивидуально-психологических качеств личности, для реализации процесса самоопределения, саморазвития, самосовершенствования и готовности к профессиональной деятельности. Знает теоретические основы физического воспитания и формирования здорового образа жизни. Умеет определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации физического воспитания с различной функциональной направленностью. Умеет планировать содержание самостоятельных

		тренировочных занятий с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. Может оценивать уровень физической подготовки и функциональное состояние органов и систем организма. Владеет двигательными умениями и навыками базовых видов спорта, навыками мониторинга физического развития и физической подготовленности.
2	<b>Повышенный (продвинутый) уровень</b> (превосходит «пороговый (базовый) уровень» по одному или нескольким существенным признакам)	Знает социальную роль физической культуры в развитии индивидуально-психологических качеств личности, для реализации процесса самоопределения, саморазвития, самосовершенствования и готовности к профессиональной деятельности. Знает теоретико-методические и организационные основы физической культуры для физического совершенствования и формирования здорового образа жизни, основы планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей организма. Знает методы диагностики физического развития и функционального состояния органов и систем организма занимающихся. Умеет определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации физического воспитания с различной функциональной направленностью (оздоровительной, лечебной тренировочной, коррекционной и рекреативной) и учетом индивидуальных возможностей, особенностей организма. Может определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм с разной целевой ориентацией, планировать содержание самостоятельных тренировочных занятий с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. Владеет двигательными умениями и навыками различных видов спорта и систем физических упражнений, определяющих психофизическую готовность к профессиональной деятельности. Обладает навыками рациональной организации и проведения самостоятельных занятий в соответствии с индивидуальными возможностями организма, навыками мониторинга физического развития и физической подготовленности.
3	<b>Высокий (превосходный) уровень</b> (превосходит пороговый уровень по всем существенным признакам, предполагает максимально возможную выраженность компетенции)	Знает современное состояние проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи и научные исследования в области здоровьесберегающих технологий физической культуры и формирования устойчивой мотивации и стремления к здоровому образу жизни. Демонстрирует знания теоретико-методических и организационных основ физической культуры для физического совершенствования и формирования здорового образа жизни, основ планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей организма, методов диагностики физического развития и функционального состояния органов и систем организма занимающихся. Умеет определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации физического воспитания с различной

		<p>функциональной направленностью (оздоровительной, лечебной тренировочной, коррекционной и рекреативной) и учетом индивидуальных возможностей, особенностей организма. Может определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм с разной целевой ориентацией, планировать содержание самостоятельных тренировочных занятий с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. Владеет двигательными умениями и навыками различных видов спорта и систем физических упражнений, определяющих психофизическую готовность к профессиональной деятельности, способами подбора и применения современных научно обоснованных средств и методов здоровьесберегающих технологий физической культуры адекватно поставленным задачам. Обладает навыками творческого применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеет методикой планирования содержания самостоятельных занятий различной функциональной направленности с учетом индивидуальных возможностей организма.</p>
--	--	--

## 2. Программа формирования компетенции

### 2.1. Содержание, формы и методы формирования компетенции

№ п/п	Наименование учебных дисциплин и практик	Содержание образования в терминах «знать», «уметь», «владеть»	Формы и методы
1	Физическая культура и спорт	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– социальную роль физической культуры в развитии индивидуальных психофизических качеств, для реализации процесса самоопределения, саморазвития, самосовершенствования и готовности к профессиональной деятельности</li> <li>– средства и методы развития физических качеств в процессе занятий физической культурой</li> <li>– условия формирования здорового стиля жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать занятия по физической культуре в соответствии с требованиями</li> </ul>	лекции, экзамен

		<p>техники безопасности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении, развитии и воспитании</li> <li>– оценивать эффективность занятий на физическое состояние организма</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками творческого применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств</li> <li>– основами планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul>	
2	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы техники гимнастических упражнений</li> <li>– основные принципы, средства и методы обучения гимнастическим упражнениям</li> <li>– основные понятия об игровой деятельности. Значение игры в жизни человека и общества</li> <li>– место подвижных игр в педагогической практике</li> <li>– основы организации и построения занятий по футболу. Классификации техники и тактики игры. Методику обучения двигательным действиям</li> <li>– терминологию вида спорта. Основные тактические системы игры. Основы правил игры</li> <li>– классификацию и общую характеристику легкоатлетических упражнений. Технику и методику легкоатлетических упражнений. Правила соревнований по видам легкой атлетики. Содержание программного материала по</li> </ul>	лекции, лабораторные работы, экзамен

		<p>легкой атлетике для всех ступеней общего образования – формы учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию. Содержание и особенность оздоровительной направленности легкоатлетических упражнений</p> <p>– основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов, а также требования к ее рациональным вариантам. Факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию</p> <p>– основы возрастно-половых закономерностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков в плавании</p> <p>– основы техники, тактики, правила игры и проведения соревнований по волейболу. Меры предупреждения травматизма на занятиях и при проведении соревнований</p> <p>– основные педагогические принципы обучения и воспитания различных возрастных категорий обучающихся и их особенности</p> <p>– основы техники, тактики, правила игры и проведения соревнований по баскетболу. Меры предупреждения травматизма на занятиях и при проведении соревнований</p> <p>уметь:</p> <p>– применять адекватные поставленным задачам современные научно-обоснованные средства и методы обучения и воспитания, а также организационные приемы работы с занимающимися</p> <p>– анализировать технику двигательных действий, уровень физической подготовленности занимающихся</p> <p>– подбирать подвижные игры с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, принимая во</p>	
--	--	---	--

		<p>внимание уровень физической подготовленности, функциональных особенностей организма в соответствии с педагогическими задачами, возрастом играющих и формами работы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять конспекты и самостоятельно проводить пройденные игры</li> <li>– объяснять и показывать упражнения, определять и исправлять ошибки</li> <li>– осуществлять судейство матча</li> <li>– подбирать адекватные возрасту и уровню подготовленности легкоатлетические упражнения. Обучать технике легкоатлетических упражнений</li> <li>– разрабатывать план-конспект урока по легкой атлетике для всех ступеней общего образования. Проводить занятие по легкой атлетике. Использовать оздоровительную направленность легкоатлетических упражнений</li> <li>– определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении техники спортивных способов плавания</li> <li>– применять современные знания и научно-технический прогресс в процессе подготовки и совершенствования физического и технико-тактического мастерства в плавании</li> <li>– подбирать и применять наиболее оптимальные и эффективные современные научно обоснованные средства и методы при достижении цели и решении задач в учебно-воспитательном процессе</li> <li>– применять современные педагогические технологии в учебно-воспитательном процессе при обучении и совершенствовании техники и тактики игры на занятиях с различными категориями учащихся</li> </ul> <p>владеть:</p>	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– гимнастической терминологией в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы</li> <li>– методикой составления конспекта урока по гимнастике в общеобразовательной школе с учащимися различных возрастных групп</li> <li>– методикой организации подвижных игр в педагогической практике</li> <li>– методикой проведения подвижных игр в педагогической практике</li> <li>– навыками обучения физическим упражнениям</li> <li>– навыками проведения соревнований</li> <li>– методикой обучения технике легкоатлетических упражнений. Методикой развития двигательных способностей средствами легкой атлетики</li> <li>– опытом организации и судейства соревнований по легкой атлетике</li> <li>– методикой устранения ошибочных двигательных действий в плавании различными способами</li> <li>– навыками мониторинга физического развития и функционального состояния органов и систем организма на различных этапах педагогического контроля</li> <li>– общей и индивидуальной методикой обучения и воспитания обучающихся</li> <li>– методикой планирования учебно-воспитательного процесса занятий и навыками проведения мониторинга уровня подготовки занимающихся</li> </ul>	
3	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организационно-методические основы обучения двигательным действиям и их совершенствование</li> <li>– основы возрастно-половых закономерностей формирования двигательных навыков в избранном виде спорта</li> </ul>	лабораторные работы, практические занятия, экзамен

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– основы возрастно-половых закономерностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков в избранном виде спорта</li> <li>– основы планирования спортивной тренировки с учетом возрастно-половых различий</li> <li>уметь: <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении двигательным действиям с учетом индивидуальных особенностей</li> <li>– анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения</li> <li>– составлять программу развития физических качеств у спортсменов различного возраста и квалификации с учетом специфики избранного вида спорта</li> <li>– составлять план тренировочного процесса в структуре макро-, мезо-, и микроцикла на различных этапах спортивного совершенствования</li> </ul> </li> <li>владеть: <ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой обучения рациональной технике двигательных действий</li> <li>– способами подбора и применения на занятиях, адекватно поставленным задачам, современные научно обоснованные средства и методы обучения и организационные приемы работы с различным контингентом занимающихся</li> <li>– процедурой тестирования и основными способами контроля физического и функционального состояния занимающихся</li> <li>– средствами и методами спортивной тренировки на различных этапах многолетней подготовки</li> </ul> </li> </ul>	
4	Элективные дисциплины по	знать:	практические

	физической культуре и спорту	<ul style="list-style-type: none"> <li>– социальную роль физической культуры в развитии индивидуальных психофизических качеств, для реализации процесса самоопределения, саморазвития, самосовершенствования и готовности к профессиональной деятельности</li> <li>– процедуру тестирования и основные способы контроля физического и функционального состояния занимающихся</li> <li>уметь: <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении, развитии и воспитании</li> <li>– формулировать конкретные задачи преподавания избранного вида спорта в соответствии с содержанием действующих программ, спецификой контингента занимающихся и имеющихся условий для занятий</li> </ul> </li> <li>владеть: <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками творческого применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств</li> </ul> </li> </ul>	занятия, экзамен
--	------------------------------	---	------------------

## 2.2. Календарный график формирования компетенции

№ п/п	Наименование учебных дисциплин и практик	Курсы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Физическая культура и спорт	+									
2	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды	+	+	+							
3	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование		+	+	+						
4	Элективные дисциплины по	+	+								

физической культуре и спорту										
------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### 2.3. Матрица оценки сформированности компетенции

№ п/п	Наименование учебных дисциплин и практик	Оценочные средства и формы оценки
1	Физическая культура и спорт	Конспект учебно-тренировочного занятия. Реферат. Посещение занятий. Презентация. Зачет.
2	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды	Посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов (не менее четырех). Проведение подготовительной и основной части занятия по футболу. Выполнение контрольных нормативов (не менее трех). Экзамен. Подготовка плана-конспекта урока по легкой атлетике. Проведение занятия по легкой атлетике. Организация и проведение занятия с заранее выбранной темой и написанием конспекта.
3	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование	Посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов (не менее пяти). Конспект учебно-тренировочного занятия. Зачет. Проведение занятия. Подготовка батареи тестов для оценки специальной физической подготовленности занимающихся.
4	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Подготовка батареи тестов для оценки общей и специальной физической подготовленности занимающихся. Реферат. Конспект учебно-тренировочного занятия. Зачет.