

# Паспорт и программа формирования компетенции

Направление 44.03.05 «Педагогическое образование»  
Профили «Русский язык», «Литература»

## 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**

- теоретико-методические и организационные основы физической культуры и здорового образа жизни;
- 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;
- основы техники безопасности на занятиях;

#### **уметь**

- определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении, развитии и воспитании;
- оценивать эффективность занятий на физическое состояние организма;

#### **владеть**

- навыками творческого применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- средствами и методами формирования здорового стиля жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания;
- двигательными умениями и навыками из различных видов спорта и систем физических упражнений, определяющих психофизическую готовность к профессиональной деятельности.

### 1.4. Планируемые уровни сформированности компетенции

| <b>№<br/>п/<br/>п</b> | <b>Уровни сформированности компетенции</b> | <b>Основные признаки уровня</b> |
|-----------------------|--|---------------------------------|
|-----------------------|--|---------------------------------|

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 | <p><b>Пороговый (базовый) уровень</b><br/>(обязательный по отношению ко всем выпускникам к моменту завершения ими обучения по ООП)</p>         | <p>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.</p>   |
| 2 | <p><b>Повышенный (продвинутый) уровень</b><br/>(превосходит «пороговый (базовый) уровень» по одному или нескольким существенным признакам)</p> | <p>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.</p> |
| 3 | <p><b>Высокий (превосходный) уровень</b><br/>(превосходит пороговый уровень по всем</p>  | <p>Знает современное состояние проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи и научные исследования в области здоровьесберегающих технологий физической культуры и формирования устойчивой мотивации и</p>  |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>существенным признакам, предполагает максимально возможную выраженность компетенции)</p> | <p>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 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>– теоретико-методические и организационные основы физической культуры и здорового образа жизни</li> <li>– социальную роль физической культуры в развитии индивидуальных психофизических качеств, для реализации процесса самоопределения, саморазвития,</li> </ul> | практические занятия |

|   |   |  |                      |
|---|---|--|----------------------|
|   |   | <p>самосовершенствования и готовности к профессиональной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы развития физических качеств в процессе занятий физической культурой</li> <li>– основы техники безопасности на занятиях</li> </ul> <p>уметь:</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>– средствами и методами формирования здорового стиля жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания</li> <li>– двигательными умениями и навыками из различных видов спорта и систем физических упражнений, определяющих психофизическую готовность к профессиональной деятельности</li> </ul> |                      |
| 2 | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические и организационные основы физической культуры и здорового образа жизни</li> <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>– основы техники безопасности на занятиях</li> </ul> <p>уметь:</p>   | практические занятия |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <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> <li>владеть: <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками творческого применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>– средствами и методами формирования здорового стиля жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания</li> <li>– двигательными умениями и навыками из различных видов спорта и систем физических упражнений, определяющих психофизическую готовность к профессиональной деятельности</li> </ul> </li> </ul> |  |
|--|--|--|--|

## 2.2. Календарный график формирования компетенции

| № п/п | Наименование учебных дисциплин и практик              | Семестры |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-------|---|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|       |   | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1     | Физическая культура и спорт                           |          |   |   | + |   | + |   |   |   |    |
| 2     | 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                           | Выполнение контрольных нормативов для оценки общей физической подготовленности (не менее пяти). Выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовленности по виду спорта или системе физических упражнений (не менее двух). Выполнение заданий практических занятий. |
| 2     | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | Выполнение контрольных нормативов для оценки общей физической подготовленности (не менее пяти). Выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовленности по виду спорта или системе физических упражнений   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | (не менее двух). Выполнение заданий практических занятий. Выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовленности по виду спорта или системе физических упражнений (не менее трех). |
|--|--|--|