

Паспорт и программа формирования компетенции

Направление 44.03.05 «Педагогическое образование»
Профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»

1. Паспорт компетенции

1.1. Формулировка компетенции

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

ОК-8	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;
- 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;

уметь

- 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;

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;
 - 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	<p>Пороговый (базовый) уровень (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>Повышенный (продвинутый) уровень (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>Высокий (превосходный) уровень (превосходит пороговый уровень по всем существенным признакам, предполагает максимально возможную выраженность компетенции)</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 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</p>

		<p>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"> – 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 <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении, развитии и воспитании – оценивать эффективность занятий на физическое состояние организма <p>владеть:</p>	лекции, экзамен

		<ul style="list-style-type: none"> – 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 	
2	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, 	лекции, лабораторные работы, экзамен

		<p>стартов и поворотов, а также требования к ее рациональным вариантам. Факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы возрастно-половых закономерностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков в плавании – основы техники, тактики, правила игры и проведения соревнований по волейболу. <p>Меры предупреждения травматизма на занятиях и при проведении соревнований</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные педагогические принципы обучения и воспитания различных возрастных категорий обучающихся и их особенности – основы техники, тактики, правила игры и проведения соревнований по баскетболу. <p>Меры предупреждения травматизма на занятиях и при проведении соревнований</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> – 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 владеть: <ul style="list-style-type: none"> – 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 	
--	--	---	--

		<p>подвижных игр в педагогической практике</p> <ul style="list-style-type: none"> – методикой проведения подвижных игр в педагогической практике – навыками обучения физическим упражнениям – навыками проведения соревнований – методикой обучения технике легкоатлетических упражнений. <p>Методикой развития двигательных способностей средствами легкой атлетики</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	
3	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 <p>уметь:</p>	лабораторные работы, практические занятия, экзамен

		<ul style="list-style-type: none"> – 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 владеть: <ul style="list-style-type: none"> – 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 	
4	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, 	практические занятия, экзамен

		<p>самосовершенствования и готовности к профессиональной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> – средства и методы развития физических качеств в процессе занятий физической культурой – основы техники безопасности на занятиях <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении, развитии и воспитании – оценивать эффективность занятий на физическое состояние организма <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	
--	--	--	--

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	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). Посещение практических занятий.
2	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды	Посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов (не менее четырех). Проведение подготовительной части занятия. Проведение основной части занятия. Выполнение контрольных нормативов (не менее трех). Участие в учебной двусторонней игре на заданной позиции. Подготовка плана-конспекта урока по легкой атлетике. Проведение занятия по легкой атлетике. Подготовка доклада по методике развития двигательных способностей средствами л/а. Зачет. Выполнение контрольных нормативов (не менее шести). Организация и проведение подготовительной части занятия с написанием конспекта. Реферат. Организация и проведение занятия с заранее выбранной темой и написанием конспекта. Тестирование.
3	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование	Посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов (не менее пяти). Проведение занятия. Ведение дневника тренировочных занятий. Зачет. Конспект учебно-тренировочного занятия. Подготовка батареи тестов для оценки специальной физической подготовленности занимающихся. Участие в организации и проведении соревнований. Экзамен.
4	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). Посещение практических занятий.