

# Паспорт и программа формирования компетенции

Направление 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»  
Профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»

## 1. Паспорт компетенции

### 1.1. Формулировка компетенции

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

<b>УК-7</b>	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-------------	--

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

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

### 1.3. Структура компетенции

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

#### **знать**

- признаки неотложных состояний, причины их вызывающие и приемы оказания первой помощи пострадавшему при несчастных случаях и травмах;
- определение и компоненты здоровья, основные принципы и оздоровительные системы для улучшения физической подготовленности и здоровья;
- 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;
- методику развития и совершенствования физических качеств, двигательных способностей в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- методы, принципы, формы организации, состав и классификацию средств, направленных на решение педагогических задач в АФК;
- методические основы адаптивного физического воспитания и спорта;
- теоретико-методологические основы лечебной физической культуры;
- этиологию и патогенез заболеваний и повреждений костно-мышечной системы, средства и методы ЛФК при заболеваниях и повреждениях костно-мышечной системы;
- этиологию и патогенез заболеваний висцеральных систем, средства и методы ЛФК для каждой нозологической группы;
- основные характеристики оздоровительно-досуговых технологий;
- основные характеристики оздоровительно-досуговых технологий в детских оздоровительных лагерях;
- основные характеристики оздоровительно-досуговых технологий в детских объединениях и клубах по месту жительства;
- виды, методы и организацию врачебно-педагогического контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;

- этиологию и патогенез спортивной патологии;
- типовые патологические процессы; защитно-приспособительные реакции организма;
- методологические и организационные основы рационального использования медицинских средств восстановления;
- нормативно-правовую документацию по организации и обеспечению комплексной безопасности образовательной организации;
- средства пассивной и активной защиты человека, используемые для обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- санитарно-гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса;
- оценивать параметры школьной мебели, освещенности и посадку обучающихся;
- принципы формирования здорового образа жизни и реализации оздоровительных систем в образовательном процессе;
- принципы профилактики инфекционных заболеваний и ИППП;

### ***уметь***

- демонстрировать приемы оказания первой помощи пострадавшему при несчастных случаях и травмах;
- распознавать признаки нарушения здоровья и применять оздоровительные системы для воспитания санитарно-гигиенической культуры обучающихся;
- определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении, развитии и воспитании;
- оценивать эффективность занятий на физическое состояние организма;
- оценивать эффективность занятий на состояние органов и систем организма;
- осуществлять учебную деятельность для решения педагогических задач, возникающих в процессе проведения АФК;
- разрабатывать современные технологии проведения занятий во всех видах физкультурно-спортивной работы, приобщать людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям АФК;
- составлять комплекс ЛФК с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы;
- составлять программу лечения, реабилитации и профилактики при различных заболеваниях;
- составлять программу лечения, реабилитации и профилактики заболеваний для различных нозологических групп;
- выбрать средства и методы для реализации оздоровительно-досуговых технологий;
- планировать занятия оздоровительно-досуговых технологий в детских оздоровительных лагерях;
- планировать занятия оздоровительно-досуговых технологий в детских объединениях и клубах по месту жительства;
- осуществлять врачебно-педагогический контроль состояния организма занимающихся, в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
- осуществлять консультативную деятельность по вопросам предупреждения возникновения перенапряжения и перетренированности;
- определять основные причины и условия болезни;
- использовать различные средства и методы реабилитации лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- создавать условия безопасного поведения обучающихся при возникновении чрезвычайных ситуаций в образовательной организации;
- оценивать расписание и организацию уроков, перемен;
- проводить воспитательную работу с учащимися, направленную на сохранение здоровья и обеспечение безопасности участников образовательного процесса;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях и в условиях ЧС;

### ***владеть***

- навыками оказания первой помощи пострадавшему при несчастных случаях и травмах;
- навыками применения оздоровительных систем для улучшения физической подготовленности и укрепления здоровья;
- 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;
- технологией обучения двигательным действиям и развития физических способностей лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья в процессе занятий АФК;
- методами планирования и проведения основных видов АФК с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья с учетом их нозологической группы;
- методами организации научно-исследовательской работы по ЛФК;
- методиками проведения ЛФК при различных заболеваниях и повреждениях костно-мышечной системы;
- методиками проведения ЛФК в каждой нозологической группе;
- навыками проведения оздоровительно-досуговых технологий в детских оздоровительных лагерях;
- навыками проведения оздоровительно-досуговых технологий в детских в детских объединениях и клубах по месту жительства;
- технологией организации, проведения врачебно-педагогического наблюдения и обработки полученных результатов;
- современными средствами и методами профилактики патологических состояний, возникающих при занятиях физической культурой и спортом;
- теоретическими основами лечения заболевания;
- современными средствами и методами восстановления и повышения физической работоспособности;
- навыками организации работы по сохранению здоровья и обеспечению безопасности участников образовательного процесса;
- навыками комплексной оценки безопасности образовательной организации;
- методами оценки санитарно-гигиенического состояния освещенности, расписания, организации уроков, перемен;
- образовательными здоровьесберегающими технологиями;
- методами, приёмами и средствами воспитания культуры здоровья обучающихся;
- методами, средствами и приемами воспитания санитарно-гигиенической культуры обучающихся для профилактики инфекционных заболеваний и ИППП.

#### 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)	Демонстрирует недостаточно полное знание способов осуществления оздоровительных систем для поддержания физического здоровья. Способен ориентироваться в системах оздоровления для поддержания физического здоровья без учета условий профессиональной деятельности. Проявляет готовность к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях для функционирования в профессиональной деятельности.
2	<b>Повышенный</b>	Демонстрирует достаточно полное знание о принципах и

	<b>(продвинутый) уровень</b> (превосходит «пороговый (базовый) уровень» по одному или нескольким существенным признакам)	способах оздоровительных систем для поддержания физического здоровья. Способен ориентироваться в традиционных системах оздоровления для поддержания физического здоровья с учетом условий профессиональной деятельности Проявляет готовность к самостоятельному выбору физкультурно-оздоровительных мероприятий, необходимых для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.
3	<b>Высокий (превосходный) уровень</b> (превосходит пороговый уровень по всем существенным признакам, предполагает максимально возможную выраженность компетенции)	Демонстрирует всестороннее, системное знание о принципах и способах оздоровительных систем для физической подготовленности и укрепления здоровья. Способен свободно ориентироваться в традиционных и современных системах оздоровления для поддержки оптимального уровня физической подготовленности с учетом условий профессиональной деятельности. Проявляет готовность к самостоятельному выбору и расширенному участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 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	Основы медицинских знаний	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– признаки неотложных состояний, причины их вызывающие и приемы оказания первой помощи пострадавшему при несчастных случаях и травмах</li> <li>– определение и компоненты здоровья, основные принципы и оздоровительные системы для улучшения физической подготовленности и здоровья</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрировать приемы оказания первой помощи пострадавшему при несчастных случаях и травмах</li> <li>– распознавать признаки нарушения здоровья и применять оздоровительные системы для воспитания санитарно-гигиенической культуры обучающихся</li> </ul> <p>владеть:</p>	лекции, лабораторные работы, экзамен

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками оказания первой помощи пострадавшему при несчастных случаях и травмах</li> <li>– навыками применения оздоровительных систем для улучшения физической подготовленности и укрепления здоровья</li> </ul>	
2	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, 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> <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>	практические занятия
3	Элективные дисциплины по	<p>знать:</p>	практические

	<p>физической культуре и спорту</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– методику развития и совершенствования физических качеств, двигательных способностей в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</li> <li>– основы техники безопасности на занятиях</li> <li>уметь: <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать эффективность занятий на состояние органов и систем организма</li> <li>– определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении, развитии и воспитании</li> </ul> </li> <li>владеть: <ul style="list-style-type: none"> <li>– средствами и методами формирования здорового стиля жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания</li> <li>– навыками творческого применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>– двигательными умениями и навыками из различных видов спорта и систем физических упражнений, определяющих психофизическую готовность к профессиональной деятельности</li> </ul> </li> </ul>	<p>занятия</p>
4	<p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы, принципы, формы организации, состав и классификацию средств, направленных на решение педагогических задач в АФК</li> <li>– методические основы адаптивного физического воспитания и спорта</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять учебную деятельность для решения педагогических задач, возникающих в процессе проведения АФК</li> <li>– разрабатывать современные технологии проведения занятий во всех видах физкультурно-спортивной работы, приобщать людей с отклонения в состоянии</li> </ul>	<p>лекции, практические занятия, экзамен</p>

		<p>здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям АФК</p> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологией обучения двигательным действиям и развития физических способностей лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья в процессе занятий АФК</li> <li>– методами планирования и проведения основных видов АФК с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья с учетом их нозологической группы</li> </ul>	
5	Лечебная физическая культура	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методологические основы лечебной физической культуры</li> <li>– этиологию и патогенез заболеваний и повреждений костно-мышечной системы, средства и методы ЛФК при заболеваниях и повреждениях костно-мышечной системы</li> <li>– этиологию и патогенез заболеваний висцеральных систем, средства и методы ЛФК для каждой нозологической группы</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять комплекс ЛФК с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы</li> <li>– составлять программу лечения, реабилитации и профилактики при различных заболеваниях</li> <li>– составлять программу лечения, реабилитации и профилактики заболеваний для различных нозологических групп</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами организации научно-исследовательской работы по ЛФК</li> <li>– методиками проведения ЛФК при различных заболеваниях и повреждениях костно-мышечной системы</li> <li>– методиками проведения ЛФК в заболеваниях в каждой</li> </ul>	лекции, лабораторные работы, экзамен

		нозологической группе	
6	Оздоровительно-досуговые технологии	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные характеристики оздоровительно-досуговых технологий</li> <li>– основные характеристики оздоровительно-досуговых технологий в детских оздоровительных лагерях</li> <li>– основные характеристики оздоровительно-досуговых технологий в детских объединениях и клубах по месту жительства</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выбрать средства и методы для реализации оздоровительно-досуговых технологий</li> <li>– планировать занятия оздоровительно-досуговых технологий в детских оздоровительных лагерях</li> <li>– планировать занятия оздоровительно-досуговых технологий в детских объединениях и клубах по месту жительства</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками проведения оздоровительно-досуговых технологий в детских оздоровительных лагерях</li> <li>– навыками проведения оздоровительно-досуговых технологий в детских объединениях и клубах по месту жительства</li> </ul>	лекции, практические занятия, экзамен
7	Спортивная медицина	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– виды, методы и организацию врачебно-педагогического контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке</li> <li>– этиологию и патогенез спортивной патологии</li> <li>– типовые патологические процессы; защитно-приспособительные реакции организма</li> <li>– методологические и организационные основы рационального использования медицинских средств восстановления</li> </ul>	лекции, лабораторные работы, экзамен

		<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять врачебно-педагогический контроль состояния организма занимающихся, в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий</li> <li>– осуществлять консультативную деятельность по вопросам предупреждения возникновения перенапряжения и перетренированности</li> <li>– определять основные причины и условия болезни</li> <li>– использовать различные средства и методы реабилитации лиц, занимающихся физической культурой и спортом</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологией организации, проведения врачебно-педагогического наблюдения и обработки полученных результатов</li> <li>– современными средствами и методами профилактики патологических состояний, возникающих при занятиях физической культурой и спортом</li> <li>– теоретическими основами лечения заболевания</li> <li>– современными средствами и методами восстановления и повышения физической работоспособности</li> </ul>	
8	Учебная (ознакомительная) практика	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нормативно-правовую документацию по организации и обеспечению комплексной безопасности образовательной организации</li> <li>– средства пассивной и активной защиты человека, используемые для обеспечения безопасности жизнедеятельности</li> <li>– санитарно-гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса</li> <li>– оценивать параметры школьной мебели, освещенности и посадку обучающихся</li> <li>– принципы формирования здорового образа жизни и</li> </ul>	

		<p>реализации оздоровительных систем в образовательном процессе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы профилактики инфекционных заболеваний и ИППП</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– создавать условия безопасного поведения обучающихся при возникновении чрезвычайных ситуаций в образовательной организации</li> <li>– оценивать расписание и организацию уроков, перемен</li> <li>– проводить воспитательную работу с учащимися, направленную на сохранение здоровья и обеспечение безопасности участников образовательного процесса</li> <li>– оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях и в условиях ЧС</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации работы по сохранению здоровья и обеспечению безопасности участников образовательного процесса</li> <li>– навыками комплексной оценки безопасности образовательной организации</li> <li>– методами оценки санитарно-гигиенического состояния освещенности, расписания, организации уроков, перемен</li> <li>– образовательными здоровьесберегающими технологиями</li> <li>– методами, приёмами и средствами воспитания культуры здоровья обучающихся</li> <li>– методами, средствами и приемами воспитания санитарно-гигиенической культуры обучающихся для профилактики инфекционных заболеваний и ИППП</li> </ul>	
--	--	---	--

## 2.2. Календарный график формирования компетенции

№	Наименование учебных	Семестры
---	----------------------	----------

п/п	дисциплин и практик	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Основы медицинских знаний		+								
2	Физическая культура и спорт	+									
3	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту		+	+	+	+	+				
4	Адаптивная физическая культура								+		
5	Лечебная физическая культура								+		
6	Оздоровительно-досуговые технологии							+			
7	Спортивная медицина								+		
8	Учебная (ознакомительная) практика			+							

### 2.3. Матрица оценки сформированности компетенции

№ п/п	Наименование учебных дисциплин и практик	Оценочные средства и формы оценки
1	Основы медицинских знаний	Работа на лекционном занятии. Работа на лабораторном занятии. Конспект. Зачёт.
2	Физическая культура и спорт	Выполнение контрольных нормативов для оценки общей физической подготовленности (не менее четырех). Выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовленности по виду спорта или системе физических упражнений (не менее двух). Тестирование. Посещаемость.
3	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Выполнение контрольных нормативов для оценки общей физической подготовленности (не менее четырех). Выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовленности по виду спорта или системе физических упражнений (не менее двух). Посещение практических занятий.
4	Адаптивная физическая культура	Посещение лекции. Дискуссия. Презентация. Бланковое тестирование. Реферат. Зачет.
5	Лечебная физическая культура	Посещение лекций. Ситуационные задачи. Индивидуальная письменная работа. Реферат. Бланковое тестирование. Зачет с оценкой.
6	Оздоровительно-досуговые технологии	Посещение лекций. Выполнение творческого задания. Реферат. Зачет с оценкой.
7	Спортивная медицина	Посещение лекции. Выполнение практических работ. Кейс-задача. Бланковое тестирование. Реферат. Экзамен.
8	Учебная (ознакомительная) практика	Отчет по разделу "Безопасность жизнедеятельности". Отчет по дисциплинам «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний». Конспект бесед. Зачет по разделам.