

# Паспорт и программа формирования компетенции

Направление 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»  
Профили «Математика», «Физика»

## 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**

- предмет, цель и задачи курса "Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья", а также компоненты и факторы здоровья;
- закономерности роста и развития детского организма;
- морфо-функциональные и возрастные особенности основных систем органов организма ребенка;
- психофизиологические особенности высшей нервной деятельности ребенка;
- гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса;
- 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**

- оценивать физическое развитие обучающихся;
- оценивать функциональное состояние основных систем органов организма ребенка;
- определять фазы умственной работоспособности и утомления в целях его профилактики;
- определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении, развитии и воспитании;
- оценивать эффективность влияния занятий на физическое состояние организма;

#### **владеть**

- методами, приемами и средствами воспитания культуры здоровья обучающихся;
- методами определения основных функциональных показателей деятельности физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.) и их возрастные особенности;

- навыками определения показателей высших психических функций и индивидуально-типологических свойств личности (объема памяти, внимания, работоспособности, типа ВНД и др.);
- навыками оценки гигиенических требований к составлению расписания уроков и перемен, подбору школьной мебели, освещенности классной комнаты, сохранению микроклимата класса, обеспечению оптимального уровня работоспособности обучающихся;
- методами, приемами и средствами воспитания гигиенической культуры обучающихся;
- 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

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
1	<p><b>Пороговый (базовый) уровень</b> (обязательный по отношению ко всем выпускникам к моменту завершения ими обучения по ООП)</p>	<p>Демонстрирует умение определять показатели физического развития без учета личностного уровня физической подготовленности. Слабо владеет навыками определения способов поддержания должного уровня сформированности показателей физической подготовленности, необходимого для успешной профессиональной деятельности. Имеет общие теоретические представления о технологиях здоровьесбережения и принципах отбора комплекса физических упражнений, необходимых для укрепления ресурсов организма. Демонстрирует умение осуществлять отбор физических упражнений без учета их воздействия на адаптационные ресурсы организма. Слабо владеет навыками разработки технологий, способствующих укреплению здоровья и адаптационных ресурсов организма.</p>
2	<p><b>Повышенный (продвинутый) уровень</b> (превосходит «пороговый (базовый) уровень» по одному или нескольким существенным признакам)</p>	<p>Демонстрирует хорошее умение определять значимые показатели физического развития и физической подготовленности. Хорошо владеет навыками определения способов поддержания должного уровня сформированности показателей физической подготовленности для успешной профессиональной деятельности. Имеет достаточно хорошие теоретические знания о технологиях здоровьесбережения и принципах организации здорового образа жизни. Демонстрирует хорошее умение осуществлять отбор комплекса физических упражнений с учетом их воздействия на ресурсы организма. Хорошо владеет навыками разработки здоровьесберегающих технологий, учитывающих двигательные и адаптационные ресурсы организма.</p>
3	<p><b>Высокий (превосходный) уровень</b> (превосходит пороговый)</p>	<p>Демонстрирует умение свободно определять значимые показатели физического развития и соотносить их с личностным уровнем физической подготовленности.</p>

	уровень по всем существенным признакам, предполагает максимально возможную выраженность компетенции)	Свободно и уверенно владеет навыками определения способов поддержания должного уровня сформированности показателей физической подготовленности для успешной социальной и профессиональной деятельности. Имеет достаточно глубокие теоретические знания о технологиях здоровьесбережения на основе учета их воздействия на системы организма и принципах организации здорового образа жизни. Демонстрирует умение свободно осуществлять отбор комплекса физических упражнений, необходимого для полноценного функционирования всех систем организма и выстраивания стратегий здорового образа жизни. Свободно и уверенно владеет навыками разработки здоровьесберегающих технологий, комбинирования их для более эффективного решения задач укрепления здоровья и развития всех ресурсов организма.
--	--	--

## 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	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– предмет, цель и задачи курса "Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья", а также компоненты и факторы здоровья</li> <li>– закономерности роста и развития детского организма</li> <li>– морфо-функциональные и возрастные особенности основных систем органов организма ребенка</li> <li>– психофизиологические особенности высшей нервной деятельности ребенка</li> <li>– гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать физическое развитие обучающихся</li> <li>– оценивать функциональное состояние основных систем органов организма ребенка</li> <li>– определять фазы умственной работоспособности и утомления в целях его профилактики</li> </ul> <p>владеть:</p>	лекции, лабораторные работы, экзамен

		<p>– методами, приемами и средствами воспитания культуры здоровья обучающихся</p> <p>– методами определения основных функциональных показателей деятельности физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.) и их возрастные особенности</p> <p>– навыками определения показателей высших психических функций и индивидуально-типологических свойств личности (объема памяти, внимания, работоспособности, типа ВНД и др.)</p> <p>– навыками оценки гигиенических требований к составлению расписания уроков и перемен, подбору школьной мебели, освещенности классной комнаты, сохранению микроклимата класса, обеспечение оптимального уровня работоспособности обучающихся</p> <p>– методами, приемами и средствами воспитания гигиенической культуры обучающихся</p>	
2	Физическая культура и спорт	<p>знать:</p> <p>– теоретико-методические и организационные основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>– социальную роль физической культуры в развитии индивидуальных психофизических качеств, для реализации процесса самоопределения, саморазвития, самосовершенствования и готовности к профессиональной деятельности</p> <p>уметь:</p> <p>– определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении, развитии и воспитании</p> <p>владеть:</p> <p>– навыками творческого</p>	практические занятия, экзамен

		применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	
3	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	<p>знать:</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>– оценивать эффективность влияния занятий на физическое состояние организма</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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

## 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	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья		+										
2	Физическая культура и спорт	+											
3	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	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья	Выполнение лабораторных работ. Конспекты. Тест. Зачет.
2	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.

3	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.
---	---	---