

КАРТА КОМПЕТЕНЦИИ

КОМПЕТЕНЦИЯ: ОК-8

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ

Тип компетенции:

– общекультурная компетенция выпускника образовательной программы уровня высшего образования (ВО): **бакалавриат**;

ВХОДНОЙ УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРЕБУЕМЫЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ:

Для того чтобы формирование данной компетенции было возможно, обучающийся, приступивший к освоению программы бакалавриата, должен:

- **ЗНАТЬ:** роль физической культуры и спорта в подготовке к жизнедеятельности; строение организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы;
- **УМЕТЬ:** применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного развития физических качеств;
- **ВЛАДЕТЬ:** техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики физического развития, уровня проявления двигательных-кондиционных качеств и функциональной подготовленности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ
И КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии оценивания				
		1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
Пороговый уровень (I)	Знать: роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности (когнитивный компонент)	Отсутствие знаний о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на формирование общей культуры личности и подготовке к социальной и профессиональной деятельности и т.д.	Фрагментарные знания о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на формирование общей культуры личности и подготовке к социальной и профессиональной деятельности	Общие, но не структурированные знания о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на формирование общей культуры личности и подготовке к социальной и профессиональной деятельности	Сформированные, но содержащие пробелы знания о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на формирование общей культуры личности и подготовке к социальной и профессиональной деятельности	Сформированная система знаний о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на формирование общей культуры личности и подготовке к социальной и профессиональной деятельности

<p>Уметь: выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (интегративно-деятельностный компонент)</p>	<p>Отсутствие умений выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Несформированность умений выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма. Ошибается в выборе методов дозирования физических упражнений в зависимости от физической подготовленности.</p>	<p>Допускает ошибки в выборе системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма. Допускает грубые ошибки в выборе методов дозирования физических упражнений в зависимости от физической подготовленности.</p>	<p>Сформированные, но содержащие пробелы умения в применении методов дозирования физических упражнений в зависимости от физической подготовленности организма. Сформированные, но содержащие пробелы навыки выбора методов дозирования физических упражнений в зависимости от физической подготовленности.</p>	<p>Сформированные умения и навыки выбирать и дозировать системы физических упражнений, методы их дозирования для воздействия на определенные функциональные системы организма в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности</p>
<p>Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС (двигательно-кондиционный компонент)</p>	<p>Не владеет техникой выполнения контрольных упражнений и выполняет их на «низком» уровне</p>	<p>Допускает 1-2 грубые ошибки при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на уровне «ниже среднего»</p>	<p>Допускает 1-2 мелкие ошибки при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на «среднем» уровне</p>	<p>Допускает 1 мелкую ошибку при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на уровне «выше среднего»</p>	<p>Владеет техникой выполнения контрольных упражнений и выполняет их на «высоком» уровне</p>
<p>Физкультурно-спортивная активность (личностный компонент)</p>	<p>Не проявляет активность в физкультурно-спортивной деятельности, не участвует в физкультурно-спортивных мероприятиях</p>	<p>Принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя</p>	<p>Принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя</p>	<p>Систематически принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя</p>	<p>Проявляет субъектную физкультурно-спортивную активность</p>

Нормативный уровень (II)	<p>Знать: роль физической культуры в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК (когнитивный компонент)</p>	<p>Отсутствие знаний о ценностных аспектах здоровья, здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее принципах, средствах и методах, способах самоконтроля физического развития, здоровья и физической подготовленности</p>	<p>Фрагментарные знания о ценностных аспектах здоровья, здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее средствах и методах, принципах выбора вида спорта или системы физических упражнений</p>	<p>Общие, но не структурированные знания о здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее средствах и методах, принципах выбора вида спорта или системы физических упражнений, способах самоконтроля</p>	<p>Сформированные, но содержащие пробелы знания о здоровье, здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее средствах и методах, способах самоконтроля при занятиях избранным видом спорта и системой физических упражнений</p>	<p>Сформированная система знаний о здоровом образе жизни, принципах, средствах, методах физической культуры и спорта для организации ОФП и СФП при занятиях избранным видом спорта</p>
	<p>Уметь выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности (интегративно-деятельностный компонент)</p>	<p>Не умеет выбирать средства физической культуры и спорта для поддержания здоровья, профилактики утомления, восстановления работоспособности и в ходе подготовки к социально-профессиональной деятельности</p>	<p>Несформированность умений в выборе и применении средств физической культуры и спорта для профилактики утомления, восстановления работоспособности в процессе подготовки к социально-профессиональной деятельности</p>	<p>Допускает ошибки в выборе вида спорта или системы физических упражнений для поддержания здоровья, физического развития и подготовки к социально-профессиональной деятельности</p>	<p>Сформированные, но содержащие ошибки умения применять физкультурно-спортивные средства для физического развития, повышения психофизической подготовленности</p>	<p>Сформированные умения выбирать и дозировать системы физических упражнений в соответствии с индивидуальным уровнем психофизического состояния и здоровья</p>
	<p>Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС (двигательно-кондиционный компонент)</p>	<p>Не владеет техникой выполнения контрольных упражнений и выполняет их на «низком» уровне</p>	<p>Допускает 1-2 грубые ошибки при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на уровне «ниже среднего»</p>	<p>Допускает 1-2 мелкие ошибки при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на «среднем» уровне</p>	<p>Допускает 1 мелкую ошибку при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на уровне «выше среднего»</p>	<p>Владеет техникой выполнения контрольных упражнений и выполняет их на «высоком» уровне</p>

	Физкультурно-спортивная активность (личностный компонент)	Не участвует в физкультурно-спортивных мероприятиях	Не проявляет активность в физкультурно-спортивной деятельности	Принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя	Систематически принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя	Проявляет субъектную физкультурно-спортивную активность
Продуктивный уровень (III)	Знать: теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей (когнитивный компонент)	Отсутствие знаний о теоретических и методических аспектах организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и подготовки к социально-профессиональной деятельности	Фрагментарные знания о теоретических и методических аспектах организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и подготовки к социально-профессиональной деятельности средствами ФК и С	Общие, но не структурированные знания о теории и методике организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и подготовки к социально-профессиональной деятельности средствами ФК и С	Сформированные, но содержащие пробелы знания о теории и методике организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и подготовки к социально-профессиональной деятельности средствами ФК и С	Сформированная система знаний о теоретических и методических аспектах организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для повышения уровня физического состояния средствами ФК и С

	<p>Уметь: разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности (интегративно-деятельностный компонент)</p>	<p>Не умеет разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия для укрепления здоровья, профилактики утомления, восстановления работоспособности и в ходе подготовки к социально-профессиональной деятельности</p>	<p>Несформированность умений в разработке содержания учебно-тренировочного занятия и оздоровительной программы для себя с целью профилактики утомления и восстановления умственной и физической работоспособности и для развития профессионально важных психофизических качеств</p>	<p>Допускает ошибки в разработке содержания учебно-тренировочного занятия и физкультурно-спортивной программы для себя с целью поддержания здоровья, развития профессионально важных психофизических качеств, навыков и способностей</p>	<p>Сформированные, но содержащие ошибки умения разрабатывать и применять физкультурно-спортивные средства для физического развития, повышения уровня здоровья, психофизической подготовленности в ходе подготовки к социально-профессиональной деятельности</p>	<p>Сформированные умения разрабатывать и применять физкультурно-спортивные средства для физического развития, повышения уровня здоровья, психофизической подготовленности и в ходе самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности</p>
	<p>Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС (двигательно-кондиционный компонент)</p>	<p>Не владеет техникой выполнения контрольных упражнений и выполняет их на «низком» уровне</p>	<p>Допускает 1-2 грубые ошибки при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на уровне «ниже среднего»</p>	<p>Допускает 1-2 мелкие ошибки при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на «среднем» уровне</p>	<p>Допускает 1 мелкую ошибку при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на уровне «выше среднего»</p>	<p>Владеет техникой выполнения контрольных упражнений и выполняет их на «высоком» уровне</p>
	<p>Физкультурно-спортивная активность (личностный компонент)</p>	<p>Не проявляет активность в физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя</p>	<p>Систематически принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя</p>	<p>Проявляет субъектную физкультурно-спортивную активность</p>	<p>Проявляет творчество в организации субъектной физкультурно-спортивной активности</p>