

## Планируемые результаты обучения по дисциплине «Физическая культура»

Дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общекультурной компетенции бакалавра (специалиста) - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Компоненты физкультурной компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения физкультурной компетенции)			Диагностический инструментарий
	I уровень (пороговый)	II уровень (нормативный)	III уровень (продуктивный)	
<b>Когнитивный компонент</b>	<b>Знать:</b> Состав, структуру, социальные функции, средства физической культуры и спорта как социокультурных явлений в современном обществе, их роль в подготовке к жизнедеятельности в быстро меняющихся экономических условиях; строение организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека, значение влияния двигательной активности на адаптационные возможности человека и устойчивость к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.	<b>Знать:</b> Ценностные аспекты здоровья и факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Основы физического самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Цели и задачи общей физической подготовки. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.	<b>Знать:</b> Основы организации и функционирования массового спорта и спорта высших достижений, их цели и задачи. Особенности спортивных соревнований как средств и методов общей и специальной физической подготовки студентов. Факторы, влияющие на индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Основы планирования, организации и управления самостоятельными занятиями физическими упражнениями различной направленности. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Основы производственной физической культуры.	Программированный контроль теоретических знаний в системе Moodle (приложение 1)
<b>Интегративно-деятельностный компонент</b>	<b>Уметь:</b> применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности	<b>Уметь:</b> Определять уровень своего здоровья. Осуществлять коррекцию физического развития, двигательной и функциональной подготовленности	<b>Уметь:</b> Осуществлять выбор вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования в	Методические тесты-задания (составление и проведение

	и методы самоконтроля психофизического состояния в ходе осуществления рекреационной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.	средствами физической культуры и спорта в соответствии с физиологическими механизмами и закономерностями совершенствования отдельных функциональных систем и организма в условиях самостоятельной физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.	соответствии со своими индивидуальными способностями и будущей профессиональной деятельностью. Выбирать средства и методы для развития профессионально важных психофизических качеств и способностей, профилактики профессиональных заболеваний.	комплексов УГГ, ЛФК, ПФК, подготовительной, основной частей учебно-тренировочного занятия, функциональных проб и т.д.)
<b>Двигательно - кондицион- ный компонент</b>	<b>Владеть:</b> техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики физического развития, уровня проявления двигательно-кондиционных качеств и функциональной подготовленности.	<b>Владеть:</b> техникой и методикой развития и самоконтроля уровня проявления основных физических качеств в соответствии с индивидуальным уровнем здоровья и психофизического состояния в процессе самостоятельной физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	<b>Владеть:</b> Техникой избранного вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений с целью саморазвития и самосовершенствования жизненно и профессионально важных психофизических качеств, двигательных навыков и способностей.	Тестирование уровня проявления физических качеств (выносливости, гибкости, скоростно-силовых и т.д. - приложение)
<b>Личностный компонент</b>	<b>Проявлять</b> активность в физкультурно-спортивных мероприятиях, организованных преподавателями кафедры физического воспитания	<b>Способность</b> к проявлению субъектной физкультурно-спортивной активности в соответствии со своими интересами, мотивами, потребностями, психофизическими качествами, двигательными умениями, навыками и способностями	<b>Способность и готовность</b> к самостоятельной организации и осуществлению физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности различного уровня (в роли организатора, судьи, участника и т.д.), в соответствии с жизненными планами, условиями будущей профессиональной деятельности и т.д.	Количество мероприятий, в которых студент принял участие по заданию преподавателя и по собственной инициативе (приложение)

## Карта компетенции и критерии 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
<b>Пороговый уровень (I)</b>	<b>Знать:</b> 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 <b>(когнитивный компонент)</b>	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><b>Уметь:</b> 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 <b>(интегративно-деятельностный компонент)</b></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 функциональной 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><b>Владеть:</b> техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС <b>(двигательно-кондиционный компонент)</b></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><b>Физкультурно-спортивная активность</b> <b>(личностный компонент)</b></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>Систематически и принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя</p>	<p>Проявляет субъективную физкультурно-спортивную активность</p>	

<b>Норматив уровень (II)</b>	<p><b>Знать:</b> 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 <b>(когнитивный компонент)</b></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><b>Уметь</b> выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности <b>(интегративно-деятельностный компонент)</b></p>	<p>Не умеет выбирать средства физической культуры и спорта для поддержания здоровья, профилактики утомления, восстановления работоспособности 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 уровня здоровья, психофизической подготовленности</p>	<p>Сформированные умения выбирать и дозировать системы физических упражнений в соответствии с индивидуальным уровнем психофизического состояния и здоровья</p>
	<p><b>Владеть:</b> техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС <b>(двигательно-кондиционный компонент)</b></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>

	<b>Физкультурно-спортивная активность (личностный компонент)</b>	Не участвует в физкультурно-спортивных мероприятиях	Не проявляет активность в физкультурно-спортивной деятельности	Принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя	Систематическ и принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя	Проявляет субъектную физкультур но-спортивную активность
<b>Продуктивный уровень (Ш)</b>	<b>Знать:</b> теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей <b>(когнитивный компонент)</b>	Отсутствие знаний о теоретических и методических аспектах организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и подготовки к социально-профессиональной деятельности	Фрагментарны е 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 структурирова нные знания о теории и методике организации самостоятельн ой физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и подготовки к социально-профессиональ ной деятельности средствами ФК и С	Сформированн ые, но содержащие пробелы знания о теории и методике организации самостоятельн ой физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и подготовки к социально-профессиональ ной деятельности средствами ФК и С	Сформирова нная система знаний о теоретическ их и методическ их аспектах организации самостоятел ьной физкультур но-спортивной деятельност и для повышения уровня физического состояния средствами ФК и С
	<b>Уметь:</b> разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности <b>(интегративно-деятельностный компонент)</b>	Не умеет разрабатывать содержание учебно-тренировочно го занятия для укрепления здоровья, профилактики утомления, восстановлени я работоспособ ности в ходе подготовки к социально-профессиональ ной деятельности	Несформирова нность умений в разработке содержания учебно-тренировочног о занятия и оздоровительн ой программы для себя с целью профилактики утомления и восстановлени я умственной и физической работоспособн ости и для развития профессиональн о важных психофизическ их качеств	Допускает ошибки в разработке содержания учебно-тренировочног о занятия и физкультурно-спортивной программы для себя с целью поддержания здоровья, развития профессиональ но важных психофизическ их качеств, навыков и способностей	Сформированн ые, но содержащие ошибки умения разрабатывать и применять физкультурно-спортивные средства для физического развития, повышения уровня здоровья, психофизическ ой подготовленно сти в ходе подготовки к социально-профессиональ ной деятельности	Сформирова нные умения разрабатыва ть и применять физкультур но-спортивные средства для физического развития, повышения уровня здоровья, психофизич еской подготовлен ности в ходе самостоятел ьной физкультур но-спортивной деятельност и

	<p><b><i>Владеть:</i></b> техники выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС <b>(двигательно-кондиционный компонент)</b></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><b><i>Физкультурно-спортивная активность</i></b> <b>(личностный компонент)</b></p>	<p>Не проявляет активность в физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя</p>	<p>Систематически и принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя</p>	<p>Проявляет субъективную физкультурно-спортивную активность</p>	<p>Проявляет творчество в организации субъективной физкультурно-спортивной деятельности</p>