

## **УК ОС – 7 Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

### **1. Общая характеристика компетенции**

УК ОС -7 относится к категории «Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)»

УК ОС -7 является универсальной компетенцией, единой для уровней образования бакалавриата и специалитета.

Овладение данной компетенцией основывается на следующих результатах освоения основной образовательной программы среднего общего образования:

личностные результаты<sup>1</sup>:

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

предметные результаты<sup>2</sup>:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

УК ОС -7 осваивается в рамках дисциплины «Физическая культура» базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательных программ в объеме 72 академических часов (2 зачетные единицы) и в рамках элективных дисциплин (модулей) в объеме 328 академических часов.

Освоение УК ОС -7 осуществляется также в рамках участия обучающихся в мероприятиях соответствующей направленности во внеучебное время, в том числе в процессе перехода от учебных занятий к спортивной работе в рамках секций. Данная спортивная работа является частью

---

<sup>1</sup> Подпункты 11),12) пункта 7 федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 года № 413 (зарегистрирован в Минюсте России 7 июня 2012 года, регистрационный № 24480);

<sup>2</sup> Подпункты 1-7) пункта 9 федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 года № 413 (зарегистрирован в Минюсте России 7 июня 2012 года, регистрационный № 24480);

социокультурного пространства Академии и представляет собой организованную и самостоятельную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. По желанию обучающихся результаты их участия в мероприятиях включаются в портфолио.

## **2. Состав (структура) и этапы освоения компетенции**

### **2.1. Состав (структура) компетенции**

УК ОС -7 относится к числу однокомпонентных компетенций.

Алгоритм формирования компетенции базируется на представлении о физической культуре личности, как социально-детерминированной области общей культуры человека, представляющей собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности и выражающейся в физической готовности к социальной и профессиональной деятельности.

Формирование компетенции базируется на универсальных учебных действиях, которые представляют собой в широком смысле умение учиться, способность к саморазвитию, самосовершенствованию, а в узком смысле совокупность способов действий обучающихся, обеспечивающих самостоятельное усвоение знаний и формирование умений.

Овладение физическими упражнениями из различных видов спорта, упражнениями профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений, предусматривает, как совершенствование ранее изученных двигательных умений и навыков, так и освоение новых двигательных действий (умений и навыков), а также развитие таких физических качеств как выносливость, сила, быстрота движений, ловкость и гибкость. Другими словами, формирование компетенции базируется на знаниях и умениях, но требует способности применять накопленные знания в практической деятельности.

Дисциплины по физической культуре призваны обеспечить определенный уровень знаний по теории и методике физической культуры и физической подготовленности, развить необходимые студенту в его будущей профессиональной деятельности качества, навыки (быстроту реакции, концентрацию внимания, выносливость) и компетенции.

Формирование компетенции базируется на системном учебно-тренировочном процессе, включающем регулярные занятия в следующих группах: специализированных группах основного и подготовительного.

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, приобретении личного опыта творческого использования ее средств и методов, в достижении установленного уровня психофизической подготовленности.

Формирование компетенции осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, где вводятся темы по обучению студентов разнообразным способам физкультурной (двигательной) деятельности. При этом содержание учебного материала, ориентировано на формирование самостоятельной деятельности. Эта ориентация побуждает обучающихся к активному самообразованию, поиску, отбору, анализу и использованию соответствующей информации, взаимодействию и творческому сотрудничеству.

### **2.2. Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы**

Формирование УК ОС -7 осуществляется в рамках трех последовательных этапов:

1 этап (код этапа: УК-7.1) Способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.

2 этап (код этапа: УК-7.2) Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей.

3 этап (код этапа: УК-7.3) Способен разработать программу физического саморазвития.

### 3. Описание критериев и показателей оценивания компетенции на различных этапах ее формирования

Таблица 1

Этап освоения компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства (методы) оценивания
УК ОС-7.1. Способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.	Посещает учебные занятия по дисциплине	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба .	Тестирование специальной физической подготовленности. Тестирование теоретической подготовленности. Реферат.
УК ОС-7.2. Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные	Посещает самостоятельные занятия по дисциплине	Вовлечён в самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.	Тестирование специальной физической подготовленности. Реферат.

занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей.		Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба.	
УК-7.3. Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития <sup>3</sup> .	Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития. Посещает самостоятельные занятия по физической культуре в рамках программы саморазвития	Составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.	Тестирование специальной физической подготовленности. Тестирование теоретической подготовленности.

В процессе формирования УК ОС -7 у обучающего должны быть сформированы:

- знания о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- умения творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- навыки владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

<sup>3</sup> Этап реализуется в рамках элективных дисциплин (модулей), а также участия обучающихся в мероприятиях соответствующей направленности во внеучебное время.