Подвальный Евгений Семенович
Подписано цифровой подписью: Подвальный Евгений Семенович
Дата: 2024.07.12 15:24:53 +03'00'

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 для уровня образования - бакалавриат.

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

личностные результаты[1]:

– 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[2]:

– 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 дисциплин:

- «Физическая культура и спорт» базовой части блока Б1. Общая трудоёмкость дисциплины 2 ЗЕ;
- «Легкая атлетика»;
- «Атлетическая гимнастика»;
- «Фитнес-аэробика»;
- «Адаптивная атлетическая гимнастика».

---

[1] 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 2-12 года, регистрационный № 24480);

[2] 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 2-12 года, регистрационный № 24480);

Освоение УК ОС –7осуществляется также 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 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.

Схема формирования компетенций по направлению 40.03.01 "Юриспруденция"
профиль "Правовое обеспечение государственного и муниципального управления"
очная форма обучения, набор 2022 года

Код дисциплины из УП	Наименование дисциплины (в соответствии с УП)	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		1	2	3	4	5	6	7	8
УК ОС-7. Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности									
Б1.О.35	Физическая культура и спорт	зачет	зачет						
Б1.В.ДВ.07.01	Легкая атлетика	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет		
Б1.В.ДВ.07.02	Атлетическая гимнастика	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет		
Б1.В.ДВ.07.03	Фитнес-аэробика	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет		
Б1.В.ДВ.07.04	Адаптивная атлетическая гимнастика	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет		

Схема формирования компетенций по направлению 40.03.01 "Юриспруденция"
профиль "Правовое обеспечение государственного и муниципального управления"
очно-заочная форма обучения, набор 2022 года

Код дисциплины из УП	Наименование дисциплины (в соответствии с УП)	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
УК ОС-7. Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности										
Б1.О.35	Физическая культура и спорт	зачет	зачет							
Б1.В.ДВ.07.01	Легкая атлетика	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет			
Б1.В.ДВ.07.02	Атлетическая гимнастика	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет			
Б1.В.ДВ.07.03	Фитнес-аэробика	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет			
Б1.В.ДВ.07.04	Адаптивная атлетическая гимнастика	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет			

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 шести последовательных этапов:

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

2 этап (код этапа: УК ОС –7.2) Способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.

3 этап (код этапа: УК ОС –7.3) 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.

4 этап (код этапа: УК ОС –7.4)Способен разработать программу физического саморазвития.
5 этап (код этапа: УК ОС –7.5) Способен реализовывать программу физического саморазвития.
6 этап (код этапа: УК ОС –7.6) Способен формировать, использовать, поддерживать общефизические, социально-психологические ресурсы необходимые для здорового образа жизни.

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

Таблица1

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 организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.	Посещает организационные и самостоятельные занятия по дисциплине	Вовлечён в организационные и самостоятельные 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. Реферат.
УК ОС–7.3. Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида	Посещает самостоятельные занятия по дисциплине	Вовлечён в самостоятельные 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	Тестирование специальной физической подготовленности. Реферат.

физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей		различного уровня и масштаба.	
УК ОС –7.4. Способен разработать программу физического саморазвития.	Разрабатывает 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. Реферат.
УК ОС –7.5. Способен реализовать программу физического саморазвития[3].	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.
УК ОС –7.6. Способен формировать, использовать, поддерживать общефизические, социально-психологические ресурсы необходимые для здорового образа жизни.[4].	Реализует программу самодиагностики, самооценки физического состояния организма. Посещает самостоятельные занятия по физической культуре в рамках программы саморазвития.	Демонстрирует способности использования научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.	Тестирование специальной физической 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.

[3] Этап реализуется в рамках элективных дисциплин (модулей), а также участия обучающихся в мероприятиях соответствующей направленности во внеучебное время.

[4] Этап реализуется в рамках элективных дисциплин (модулей), а также участия обучающихся в мероприятиях соответствующей направленности во внеучебное время.