

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУЗБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Т. Ф. ГОРБАЧЕВА»

О. А. Заплата
Ф. Д. Смык
С. Н. Валеева
М. Д. Кунгурцева

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ:
ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ; КАРТЫ И УРОВНИ
ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ; ПРОФЕССИОГРАММЫ**

Рекомендовано в качестве методического пособия
учебно-методической комиссией специальности
280102 «Безопасность технологических процессов и произ-
водств»

Кемерово 2012

Рецензенты:

В. А. Дубчак, зав. кафедрой физического воспитания

Л. А. Шевченко, председатель учебно-методической комиссии специальности 280102 «Безопасность технологических процессов и производств»

Заплатина Ольга Алексеевна. Физическая культура в профессиональной подготовке: общекультурные компетенции; карты и уровни освоения компетенций; профиограммы : метод. пособие [Электронный ресурс] : для преподавателей и студентов по дисциплине «Физическая культура» / О. А. Заплатина, Валеева С. Н., Смык Ф. Д., Кунгурцева М. Д. – Электрон. дан. – Кемерово : ГУ КузГТУ, 2012. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) ; цв. ; 12 см. – Систем. требования : Pentium IV ; ОЗУ 288 Кб ; Windows 2003 ; (CD-ROM-дискковод) ; мышь. – Загл. с экрана.

В методическом пособии раскрыта необходимость более широкого рассмотрения общекультурных компетенций, реализуемых в процессе физического воспитания студентов технического университета, необходимых при планировании учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Физическая культура»; представлены разработанные преподавателями кафедры физического воспитания профиограммы и спортограммы для студентов технического университета.

© ГУ КузГТУ

© Заплатина О. А.

Валеева С. Н.

Смык Ф. Д.

Кунгурцева М. Д..

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура как учебная дисциплина является одной из важнейших составляющих воспитательно-образовательного процесса в системе высшего профессионального образования, в том числе и технического. Повышение роли гуманитарной и профессиональной направленности образования в подготовке будущих инженеров, нацеливает на поиск наиболее оптимальных путей совершенствования научных и методических подходов к преподаванию дисциплины «Физическая культура».

В свете новых преобразований Министерством образования и науки РФ была разработана новая примерная Программа по вышеуказанной дисциплине, «..которая носит рекомендательный характер для всех направлений подготовки (специальностей) и профилей подготовки...» (из доклада Волкова В. Ю., Санкт-Петербургский государственный политехнический университет). Анализ данной программы показал, что в настоящее время достаточно четко, реалистично формулируются требования к знаниям, умениям и навыкам, осваиваемых студентами по дисциплине «Физическая культура». «Так, процесс изучения дисциплины направлен в новой программе на формирование следующих компетенций:

- использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач;
- использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования;
- владеть методами физической культуры и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности» (из доклада Волковой Л. М., Санкт-Петербургский государственный политехнический университет).

Известно, что профессиональная квалификация определяет успешную деятельность по специальности и присуща специалистам. Ключевые квалификации обуславливают продуктивное осуществление интегративных видов деятельности и характеры

для профессионалов. Таким образом, знания, умения и навыки студентов в области физической культуры и спорта, формирование которых рекомендовано примерной программой по физической культуре, должны иметь развернутое выражение в виде ключевых компетенций, необходимых для адаптации и продуктивной деятельности определяющих универсальность, социально-профессиональную мобильность профессионалов и позволяют им успешно адаптироваться в разных социальных и профессиональных сообществах.

Это важно не только потому, что условия производственной деятельности выпускников технических вузов изобилуют сложными профессиональными ситуациями, требующими высококвалифицированной профессионально-прикладной подготовки, но и обусловлено необходимостью формирования мотивов трудовой деятельности будущего специалиста, направленных на совершенствование уровня здоровья, оздоровительной и прикладной спортивной грамотности как доминирующей части человеческого потенциала в социально-производственных условиях.

Именно с этой целью ведущими специалистами Сибирского государственного университета физической культуры и спорта сформулированы общекультурные компетенции в области физического воспитания, разработаны карты компетенций, отражающие уровни их усвоения, а сотрудниками кафедры физического воспитания Кузбасского государственного технического университета им. Т. Ф. Горбачева разработаны профессиограммы и спортограммы, включающие описание условий труда, требований к физическим, психофизиологическим и специальным качествам, а также отражающие межкультурные и межотраслевые знания, умения и способности, необходимые для адаптации и продуктивной профессиональной деятельности будущих специалистов в производственных условиях.

ГЛАВА I ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ОК–1. Владеет культурным и историческим наследием, традициями в области физической культуры, толерантно воспринимает социальные и культурные различия, способен к диалогу с представителями других культурных государств.

ОК–2. Владеет знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений.

ОК–3. Владеет законодательными основами Российской Федерации в области физической культуры и спорта, умеет использовать нормативно-правовые документы в своей деятельности.

ОК–4. Владеет знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья. Способен следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни.

ОК–5. Владеет знаниями о влиянии вредных привычек на здоровье человека, может использовать средства биоуправления как способа отказа от них. Осознанно относится к здоровью, использует различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни.

ОК–6. Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

ОК–7. Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

ОК–8. Владеет основами общей физической и специальной подготовка в системе физического воспитания и спортивной тренировки. Способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.

ОК–9. Владеет основами профессионально-прикладной физической подготовки, основами методики самостоятельных занятий и может осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.

ОК–10. Готов к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.

ГЛАВА II КАРТЫ КОМПЕТЕНЦИЙ И УРОВНИ ИХ ОСВОЕНИЯ

2.1 Карта компетенции ОК-1

Наименование компетенции: ОК-1. Владеет культурным и историческим наследием, традициями в области физической культуры, толерантно воспринимает социальные и культурные различия, способен к диалогу с представителями других культурных государств.

Уровни учебных целей	Отличительные признаки
1. Знание:	<ul style="list-style-type: none">• культурных, исторических наследий в области физической культуры;• традиций в области физической культуры человека;• сущности физической культуры в различных сферах жизни;• ценностные ориентации в области физической культуры.
2. Понимание:	<ul style="list-style-type: none">• роли физической культуры и спорта в развитии общества;• социальных функций физической культуры и спорта.
3. Применение:	<ul style="list-style-type: none">• современных технологий в области физической культуры и спорта;• необходимых умений и навыков в психофизическом развитии личности.
4. Анализ:	<ul style="list-style-type: none">• различных социокультурных видов физической культуры;• различных форм физической культуры.
5. Синтез:	<ul style="list-style-type: none">• создание профессионально значимых умений и навыков в области физической культуры;• умение посредством физической культуры оптимизировать психофизическое состояние человека.
6. Оценка:	<ul style="list-style-type: none">• современного состояния физической культуры и спорта;• ценностей физической культуры в жизни человека.

Уровни освоения компетенции

Код	Название компетенции	Краткое содержание/определение и структура компетенции. Характеристика порогового уровня сформированности компетенции у выпускников университета	Средства и технология оценивания
ОК-1	Владеет культурным и историческим наследием, традициями в области физической культуры, толерантно воспринимает социальные и культурные различия, способен к диалогу с представителями других культурных государств.	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - культурное, историческое наследие в области физической культуры; - традиции в области физической культуры человека; - сущность физической культуры в различных сферах жизни; - ценностные ориентации в области физической культуры. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, систематизировать различные социокультурные виды физической культуры и спорта; - реализовывать духовные, физические качества в различных сферах жизнедеятельности человека; - реализовывать потенциальные возможности в умениях, навыках физических способностях. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -духовными, культурными и материальными ценностями физической культуры; - различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; 	<p>Тестирование Зачет</p> <p>Выступление на научно-практических конференциях, семинарских занятиях</p>

		-коммуникативными функциями для поддержания диалога с представителями других культурных государств.	
		<p>Пороговый уровень:</p> <p>Знает ценности физической культуры и спорта, ее роль в развитии общества. Умеет оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире.</p> <p>Владеет различными современными понятиями, категориями, системами в области физической культуры.</p>	

2.2 Карта компетенции ОК-2

Наименование компетенции: ОК-2. Владеет знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений.

Уровни учебных целей	Отличительные признаки
1. Знание:	<ul style="list-style-type: none"> • организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система; • природных, социально-экономических факторов воздействующих на организм человека; • анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции человека; • средств физической культуры и спорта в управлении совершенствованием

	<p>функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности;</p>
2. Понимание:	<ul style="list-style-type: none"> • основ анатомических, морфологических, физиологических и биохимических систем организма человека; • процессов утомления при физической и умственной работе; • влияния гипокинезии и гиподинамии на организм человека.
3. Применение:	<ul style="list-style-type: none"> • средств физической культуры и спорта для повышения уровня функциональных и двигательных способностей человека; • средств физической культуры и спорта для формирования необходимых качеств и свойств личности человека; • средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности человека.
4. Анализ:	<ul style="list-style-type: none"> • различных факторов влияющих на организм и жизнедеятельность человека; • средств физической культуры и спорта в совершенствовании организма, обеспечение его устойчивости к физической и умственной деятельности человека.
5. Синтез:	<ul style="list-style-type: none"> • создание профессионально значимых умений и навыков в области физической культуры; • умение посредством различных систем физической культуры воздействовать на физиологические системы человека.
6. Оценка:	<ul style="list-style-type: none"> • Состояния основных физиологических систем организма человека; • Характера воздействия средств физической культуры на различные системы организма

Уровни освоения компетенции

Код	Название компетенции	Краткое содержание/определение и структура компетенции. Характеристика порогового уровня сформированности компетенции у выпускников университета	Средства и технология оценивания
ОК-2	Владеет знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, способен совершенствовать отдельные системы	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система; - природные, социально-экономические факторы воздействующие на организм человека; - анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции человека; - средства физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма; - оценивать функциональное состояние организма с помощью двигательных тестов и расчетных индексов. 	Тестирование Зачет

	<p>организма с помощью различных физических упражнений.</p>	<p>Владеет: -методами оценки функционального состояния организма; - принципами, методами, средствами физической культуры и спорта. - системой физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека;</p>	<p>Выступление на научно-практических конференциях, семинарских занятиях</p>
		<p>Пороговый уровень: Знает физиологические системы организма и закономерности совершенствование отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Умеет оценить функциональное состояние организма в период занятий физической культурой и спортом. Владеет современными технологиями в области физической культуры для предотвращения гипокинезии и гиподинамии.</p>	

2.3 Карта компетенции ОК-3

Наименование компетенции: ОК-3. Владеет законодательными основами Российской Федерации в области физической культуры и спорта, умеет использовать нормативно-правовые документы в своей деятельности.

Уровни учебных целей	Отличительные признаки
1. Знание:	<ul style="list-style-type: none"> • законодательных основ Российской Федерации в области физической культуры и спорта
2. Понимание:	<ul style="list-style-type: none"> • необходимости занятий физической культурой и спортом, повышение уровня знаний в этой области; • права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности; • права каждого человека на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;
3. Применение:	<ul style="list-style-type: none"> • знаний законодательных основ в области физической культуры и спорта.
4. Анализ:	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральных законов, нормативно правовых актов в области физической культуры и спорта; • осознание ценностей физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека.
5. Синтез:	<ul style="list-style-type: none"> • умение посредством законодательных основ в области физической культуры и спорта пропагандировать необходимость здорового образа жизни.
6. Оценка:	<ul style="list-style-type: none"> • различных видов деятельности в области физического воспитания и занятий спортом согласно нормативно- правовым документам.

Уровни освоения компетенции

Код	Название компетенции	Краткое содержание/определение и структура компетенции. Характеристика порогового уровня сформированности компетенции у выпускников университета	Средства и технология оценивания
ОК-3	Владеет законодательными основами Российской Федерации в области физической культуры и спорта, умеет использовать нормативно-правовые документы в своей деятельности.	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации; - Федеральные законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации, содержащие нормы, регулирующие отношения в области физической культуры и спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать Федеральные законы нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту в своей деятельности. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Владеет законодательными основами Российской Федерации в области физической культуры и спорта, умеет использовать нормативно-правовые документы в своей деятельности. 	<p>Тестирование Зачет</p> <p>Выступление на научно-практических конференциях, семинарских занятиях</p>

		<p>Пороговый уровень: Знает нормативно правовую базу в области физической культуры и спорта, осознает ценности физической культуры и спорта, ее уникальные возможности для поддержания здорового образа жизни.</p>	
--	--	---	--

2.4 Карта компетенции ОК-4

Наименование компетенции: ОК-4. Владеет знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья. Способен следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни.

Уровни учебных целей	Отличительные признаки
1. Знание:	<ul style="list-style-type: none"> • здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие; • взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни; • здоровый образ жизни и его составляющие;
2. Понимание:	<ul style="list-style-type: none"> • влияние факторов, определяющих здоровый образ жизни на укрепление здоровья и повышение работоспособности; • роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
3. Применение:	<ul style="list-style-type: none"> • факторов, составляющих здоровый образ жизни для укрепления здоровья; • средств, способов физической культуры и спорта и оздоровительных мето-

	дик, направленных на формирование необходимых умений и навыков в формировании здорового образа жизни
4. Анализ:	<ul style="list-style-type: none"> • различных факторов, составляющих здоровый образ жизни; • структуры жизнедеятельности, и ее отражение в образе жизни; • личного отношения к здоровью и формирования здорового образа жизни
5. Синтез:	<ul style="list-style-type: none"> • умение посредством физической культуры сформировать понимание о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья; • интеграция полученных знаний, в формирование профессионально значимых умений и навыков.
6. Оценка:	<ul style="list-style-type: none"> • организации здорового образа жизни; • эффективности здорового образа жизни.

Уровни освоения компетенции

Код	Название компетенции	Краткое содержание/определение и структура компетенции. Характеристика порогового уровня сформированности компетенции у выпускников университета	Средства и технология оценивания
ОК-4	Владеет знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохра-	<p>Знает: понятие и навыки здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья</p> <p>Умеет: - сформировать посредством физической культуры понимание о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья;</p>	Тестирование Зачет

	<p>нения и укрепления здоровья. Способен следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни.</p>	<p>- интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков.</p> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами и способами организации здорового образа жизни; - способами сохранения и укрепления здоровья. 	<p>Выступление на научно-практических конференциях, семинарских занятиях</p>
		<p>Пороговый уровень: Знает факторы, определяющие здоровье человека. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Понятие здорового образа жизни и его составляющие. Умеет следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни. Владеет современными технологиями формирования здорового образа жизни</p>	

2.5 Карта компетенции ОК-5

Наименование компетенции: ОК-5. Владеет знаниями о влиянии вредных привычек на здоровье человека, может использовать средства биоуправления как способа отказа от них. Осознанно относится к здоровью, использует различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни.

Уровни учебных целей	Отличительные признаки
1. Знание:	<ul style="list-style-type: none"> • влияние вредных привычек на здоровье человека; • использование современных методик (биоуправление) отказа от вредных привычек
2. Понимание:	<ul style="list-style-type: none"> • влияния вредных привычек на организм человека и здоровье будущего поколения; • роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья.
3. Применение:	<ul style="list-style-type: none"> • современных технологий как способов отказа от вредных привычек; • различных систем физических упражнений в формировании здорового образа жизни.
4. Анализ:	<ul style="list-style-type: none"> • образа жизни и место в нем вредных привычек; • современных способов отказа от вредных привычек; • различных систем физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни
5. Синтез:	<ul style="list-style-type: none"> • самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни; • умение оптимизировать психофизическое состояние человека посредством использования физической культуры и современных технологий;
6. Оценка:	<ul style="list-style-type: none"> • характера воздействия вредных привычек на различные органы и системы человека; • критерии эффективности здорового образа жизни

Уровни освоения компетенции

Код	Название компетенции	Краткое содержание/определение и структура компетенции. Характеристика порогового уровня сформированности компетенции у выпускников университета	Средства и технология оценивания
ОК-5	<p>Владеет знаниями о влиянии вредных привычек на здоровье человека, может использовать средства биоуправления как способа отказа от них. Осознанно относится к здоровью, использует различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние вредных привычек на организм человека; - применение современных технологий в т.ч. и биоуправления как способа отказа от вредных привычек <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы отказа от вредных привычек; - использовать различные системы физических упражнений в формировании здорового образа жизни. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современными технологиями отказа от вредных привычек. <p>Пороговый уровень: Знает о влиянии вредных привычек на здоровье человека. Умеет использовать различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни. Владеет различными современными средствами и способами отказа от вредных привычек.</p>	<p>Тестирование Зачет</p> <p>Выступление на научно-практических конференциях, семинарских занятиях</p>

2.6 Карта компетенции ОК-6

Наименование компетенции: ОК-6. Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

Уровни учебных целей	Отличительные признаки
1. Знание:	<ul style="list-style-type: none">• методических принципов физического воспитания;• методов и средств физической культуры и спорта для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
2. Понимание:	<ul style="list-style-type: none">• принципов физического воспитания;• методов физического воспитания;• средств физического воспитания.
3. Применение:	<ul style="list-style-type: none">• средств физического воспитания для укрепления здоровья человека;• принципов физического воспитания для оптимизации работоспособности человека;• методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма человека.
4. Анализ:	<ul style="list-style-type: none">• средств, методов и принципов физического воспитания для организации самостоятельных занятий с целью укрепления здоровья человека.
5. Синтез:	<ul style="list-style-type: none">• формирование двигательных умений с учетом принципов физического воспитания;
6. Оценка:	<ul style="list-style-type: none">• выполнения двигательных действий в соответствии с дидактическими основами обучения.

Уровни освоения компетенции

Код	Название компетенции	Краткое содержание/определение и структура компетенции. Характеристика порогового уровня сформированности компетенции у выпускников университета	Средства и технология оценивания
ОК-6	<p>Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методические принципы физического воспитания; - методы и средства физического воспитания; - основы формирования двигательных действий в физической культуре. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять принципы, средства и методы физического воспитания, - формировать двигательные умения и навыки; - формировать физические качества; - формировать психические качества посредством физической культуры. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре; - методами физического воспитания; - средствами физического воспитания; - принципами построения учебно-тренировочных занятий. 	<p>Тестирование Зачет</p> <p>Выступление на научно-практических конференциях, семинарских занятиях</p>

	<p>Пороговый уровень: Знает принципы, средства и методы физического воспитания; Умеет применять дидактические основы при построении учебно-тренировочных занятий; Владеет принципами, средствами методами построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре.</p>	
--	--	--

2.7 Карта компетенции ОК-7

Наименование компетенции: ОК-7. Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

Уровни учебных целей	Отличительные признаки
1. Знание:	<ul style="list-style-type: none"> • методических принципов физического воспитания; • методов физического воспитания; • основы обучения движениям; • основ совершенствования физических качеств; • особенностей формирования психических качеств в процессе физического воспитания.

2. Понимание:	<ul style="list-style-type: none"> • необходимости совершенствования основных физических качеств для гармоничного развития человека; • роли физического воспитания для формирования психических качеств личности.
3. Применение:	<ul style="list-style-type: none"> • средств физического воспитания и спорта для освоения основных двигательных действий; • средств и методов физического воспитания и спорта для совершенствования основных физических качеств; • средств и методов физического воспитания и спорта для формирования психических качеств личности.
4. Анализ:	<ul style="list-style-type: none"> • роли сознания в формировании и дальнейшем применении двигательных действий; • методик совершенствования основных физических качеств.
5. Синтез:	<ul style="list-style-type: none"> • осознание профессионально значимых физических качеств; • умение посредством физической культуры и спорта формировать психические качества личности.
6. Оценка:	<ul style="list-style-type: none"> • уровня развития основных физических качеств; • воздействия средств физического воспитания на формирование психических качеств личности.

Уровни освоения компетенции

Код	Название компетенции	Краткое содержание /определение и структура компетенции. Характеристика порогового уровня сформированности компетенции у выпускников университета	Средства и технология оценивания
ОК - 7	<p>Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методические принципы физического воспитания; - методы физического воспитания; - основы обучения движениям; - основы совершенствования физических качеств; - особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий; - оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок; - использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами оценки уровня развития основных физических качеств; - средствами освоения основных двигательных действий; 	<p>Тестирование Зачет</p> <p>Проведение подготовительной и основной части занятия по физической культуре</p>

	<p>-средствами совершенствования основных физических качеств;</p> <p>- методикой формирования психических качеств в процессе физического воспитания.</p>	Реферат
	<p>Пороговый уровень:</p> <p>Знает методические основы физического воспитания.</p> <p>Умеет самостоятельно совершенствовать основные физические качества и формировать психические качества в процессе физического воспитания.</p> <p>Владеет средствами освоения основных двигательных действий.</p>	

2.8 Карта компетенции ОК-8

Наименование компетенции: ОК-8. Владеет основами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки. Способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.

Уровни учебных целей	Отличительные признаки
1. Знание:	<ul style="list-style-type: none"> • целей и задач общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; • структуры подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка;

	<ul style="list-style-type: none"> • зон и интенсивности физических нагрузок; • структуры и направленности учебно-тренировочного занятия. • современных популярных систем физических упражнений.
2. Понимание:	<ul style="list-style-type: none"> • возможности и условий коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
3. Применение:	<ul style="list-style-type: none"> • средств общей физической и специальной подготовки для повышения уровня спортивного мастерства в избранном виде спорта; • спортивных соревнований как средства и метода общей, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов.
4. Анализ:	<ul style="list-style-type: none"> • психофизиологических характеристик основных групп видов спорта и систем физических упражнений; • мотиваций и обоснования индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
5. Синтез:	<ul style="list-style-type: none"> • создание профессионально значимых умений и навыков в области физической культуры и спорта; • умение посредством физической культуры и спорта воздействовать на общую физическую и специальную подготовку человека.
6. Оценка:	<ul style="list-style-type: none"> • общей физической и специальной подготовки студента в системе физического воспитания и спортивной тренировки; • способности студента самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.

Уровни освоения компетенции

Код	Название компетенции	Краткое содержание /определение и структура компетенции. Характеристика порогового уровня сформированности компетенции у выпускников университета	Средства и технология оценивания
ОК - 8	<p>Владеет основами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки.</p> <p>Способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - структуру подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; - структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; - современные популярные системы физических упражнений. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки 4 - самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; 	<p>Тестирование Зачет</p> <p>Проведение подготовительной и основной частей учебно-тренировочного занятия</p> <p>Реферат</p>

		- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья.	
		<p>Пороговый уровень: Знает основы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки. Умеет самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Владеет основами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки.</p>	

2.9 Карта компетенции ОК-9

Наименование компетенции: ОК-9. Владеет основами профессионально-прикладной физической подготовки, основами методики самостоятельных занятий и может осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.

Уровни учебных целей	Отличительные признаки
1. Знание:	<ul style="list-style-type: none"> • понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задач и средств; • методики подбора средств ППФП;

	<ul style="list-style-type: none"> • форм и содержания самостоятельных занятий; • границ интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
2. Понимание:	<ul style="list-style-type: none"> • личной и социально-экономической необходимости специальной психофизической подготовки человека к труду; • места ППФП в системе физического воспитания студентов; • мотиваций и целенаправленности самостоятельных занятий; • взаимосвязи между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
3. Применение:	<ul style="list-style-type: none"> • форм и средств ППФП для студентов вуза; • ППФП по избранной профессии; • контроля за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов; • планирования и управления самостоятельными занятиями; • самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий.
4. Анализ:	<ul style="list-style-type: none"> • основного содержания ППФП будущего бакалавра и специалиста; • основных факторов, определяющих ППФП будущего специалиста определенного профиля; • характера содержания самостоятельных занятий в зависимости от возраста.
5. Синтез:	<ul style="list-style-type: none"> • овладение профессионально значимыми двигательными умениями и навыками для выбранной профессии; • умение посредством профессионально-прикладной физической подготовки

	воздействовать на профессионально значимые физические качества студента.
6. Оценка:	<ul style="list-style-type: none"> • эффективности профессионально-прикладной физической подготовленности студентов; • эффективности самостоятельных занятий.

Уровни освоения компетенции

Код компетенции	Название компетенции	Краткое содержание /определение и структура компетенции. Характеристика порогового уровня сформированности компетенции у выпускников университета	Средства и технология оценивания
ОК - 9	Владеет основами профессионально-прикладной физической подготовки, основами методики самостоятельных занятий и может осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи и средства; - методику подбора средств ППФП; - формы и содержание самостоятельных занятий; - границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально важных двигательных умений и навыков; - осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий. 	<p>Тестирование Зачет</p> <p>Выступление на научно-практических конференциях, семинарских занятиях</p>

		<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основами профессионально-прикладной физической подготовки; - методикой проведения самостоятельных занятий. 	Реферат
		<p>Пороговый уровень:</p> <p>Знает общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и самостоятельных занятий.</p> <p>Умеет осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Владеет основами ППФП и методики самостоятельных занятий.</p>	

2.10 Карта компетенции ОК-10

Наименование компетенции: ОК-10. Готов к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.

Уровни учебных целей	Отличительные признаки
1. Знание:	<ul style="list-style-type: none"> • содержания производственной физической культуры; • особенностей выбора форм, методов и средств физической культуры и

	<p>спорта в рабочее и свободное время специалистов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • влияния индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве; • профессиональных факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние здоровья специалиста избранного профиля.
2. Понимание:	<ul style="list-style-type: none"> • роли будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе; • необходимости достижения должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков.
3. Применение:	<ul style="list-style-type: none"> • дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности; • форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов; • средств и методов профилактики травматизма на производстве.
4. Анализ:	<ul style="list-style-type: none"> • основного содержания производственной физической культуры; • уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков.
5. Синтез:	<ul style="list-style-type: none"> • овладение профессионально значимыми двигательными умениями и навыками для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения; • умение посредством физической культуры и спорта осуществлять профилактику и борьбу с профессиональными заболеваниями.
6. Оценка:	<ul style="list-style-type: none"> • уровня физической подготовленности, необходимого для освоения про-

фессиональных умений и навыков.

Уровни освоения компетенции

Код	Название компетенции	Краткое содержание /определение и структура компетенции. Характеристика порогового уровня сформированности компетенции у выпускников университета	Средства и технология оценивания
ОК-10	<p>Готов к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание производственной физической культуры; - особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов; - влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве; - профессиональные факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья специалиста. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов; - использовать средства и методы профилактики травматизма на производстве. <p>Владеет:</p>	<p>Тестирование Зачет</p> <p>Выступление на научно-практических конференциях, семинарских занятиях</p> <p>Тестирование физической подготовленности студен-</p>

	<p>профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.</p>	<p>- оценкой уровня физической подготовленности, необходимой для освоения профессиональных умений и навыков; - методикой проведения производственной гимнастики.</p>	<p>тов</p>
		<p>Пороговый уровень: Знает содержание производственной физической культуры. Умеет определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для освоения профессиональных умений и навыков. Владеет методикой проведения производственной гимнастики.</p>	

ГЛАВА III ПРОФЕССИОГРАФИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОФЕССИОГРАММЫ

Проблема выбора и очередности усвоения учебного материала в процессе профессионально-прикладной физической подготовки требует выделения в учебном материале общего и частного. Общего – для студентов всех вузов, частного – для студентов отдельных факультетов. Это нашло свое отражение в перечне и уровнях сформированности определенных профессионально важных качеств личности, функциональном состоянии организма. Повышение общей и специальной работоспособности студентов в процессе физического воспитания, формирование профессионально важных качеств будущего специалиста с точки зрения современной педагогической мысли являются важнейшей частью успешной подготовки студентов вузов к профессиональной деятельности. Например, развиваемые в процессе физического воспитания такие качества как настойчивость, готовность к преодолению трудностей, привычка бороться с возникающими неприятными ощущениями усталости и т. п., способствуют формированию положительного отношения человека к физическому труду и вообще ко всякому делу.

На основании результатов профессиографической работы, полученных нами эмпирическим путем в ходе изучения документации, специальной отечественной и зарубежной литературы, анализа информации об опасных производственных факторах и типичных ошибках в профессиональной деятельности, а также интервьюирования профессионалов, выделены и систематизированы профессиографические и спортографические характеристики будущих специалистов-представителей технических специальностей, показывающие, что в настоящее время работодателем ценятся такие качества современного специалиста как стрессоустойчивость, нервно-психическая устойчивость, самозащитность, оптимальный уровень тревожности, работоспособность и, конечно же, здоровье (Таблица 1).

Проведенная профессиографическая работа позволила нам конкретизировать цели, выделить критерии, разработать их показатели для того, чтобы способствовать повышению роли физиче-

ского воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности.

В конечном итоге это будет способствовать росту профессиональной работоспособности; приобретению необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда; способности к полному восстановлению сил в заданном лимите времени, базирующееся на физических, психофизиологических и духовных возможностях человека. Профессионально-прикладная подготовка студентов вуза оперирует специфическими понятиями и имеет основные факторы, которые определяют возможности физического воспитания в данном процессе. Среди них: виды труда («умственный» или «физический»), условия труда, характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности специалистов в процессе трудовой деятельности и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Данные факторы являются определяющими в процессе подготовки специалистов к определенной профессии. Для того, чтобы процесс подготовки студентов вуза к будущей профессиональной деятельности в процессе физического воспитания был наиболее результативен, необходимо учитывать не только профессионально важные качества, определяемые требованиями конкретной профессии, но и принадлежность к определенному виду труда, позволяющую изучать динамику работоспособности специалиста в течение рабочего дня, необходимо знать с какой физической и эмоциональной нагрузкой работает специалист данной профессии, как велика зона его передвижений.

Итак, считаем, что социальный заказ и модель подготовки специалиста, определяющие структуру и содержание процесса профессиональной подготовки (набор дисциплин учебного плана, учебные программы по этим дисциплинам, «технологическая линия» профессиональной подготовки) должны быть органически связаны с профессионально-прикладной физической подготовкой студенческой молодежи, модельными требованиями к выпускникам вузов (особенно технических).

Таблица 1

Профессиографические и спортографические характеристики специалистов, необходимые для учета в процессе физического воспитания студентов технического вуза

Группы характеристик	ФАКУЛЬТЕТЫ		
	Горный факультет	Факультет наземного и подземного строительства	Химико-технологический факультет
1	2	3	4
Условия труда	<ul style="list-style-type: none"> - работа в дискомфортных условиях, при неблагоприятных факторах внешней среды; - активное передвижение на большие расстояния, связанные с преодолением естественных и искусственных препятствий; - рекогносцировка и ориентирование на местности, либо в шахте по плану и 	<ul style="list-style-type: none"> - работа при неблагоприятных условиях окружающей среды; - нестандартность трудовых операций; - управление коллективом, высокая ответственность; - высокие физические и психологические затраты; - постоянно сменяющиеся условия производства; - наличие экстремальных и 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение производственных заданий в условиях загазованности, сильного шума и других неблагоприятных фактор внешней среды; - работа в условиях ограниченной подвижности; - управление автоматизированными системами, измерениями, испытаниями, расчетами, вычислениями, информационным

1	2	3	4
	<p>карте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - большая ответственность за подчиненных и итоги работы; - выполнение работ по постройке, армировке, обслуживанию и оборудованию геодезических пунктов, шахт; - промер глубин; - проходческие работы в условиях загазованности выработок, ограниченной освещенности, стесненности перемещения работников и техники; - контроль обстановки в забое, где производится добыча угля. 	<p>стрессовых ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> - высотные работы; - преодоление больших расстояний; - работа с механизированными и автоматизированными средствами производства; - работа в вынужденной позе; - высокая частота однообразных движений; - контроль обстановки на рабочем месте, высокая ответственность. 	<p>обслуживанием;</p> <ul style="list-style-type: none"> - управление малыми и большими коллективами, решение оперативно-производственных задач; - нахождение на технологических установках, где применяются стационарные и переносные приборы; - работа в респираторах; - длительная и однообразная деятельность; - нерегламентированный режим труда и отдыха;

1	2	3	4
<p>Необходимые физические качества</p>	<ul style="list-style-type: none"> - общая выносливость; - быстрота движений; - умение преодолевать препятствия; - хорошая координация; - силовая выносливость; - общая адаптационная ловкость; - быстрота двигательной реакции; - точность глазомера; - динамическое равновесие; - гибкость; - взрывная сила; - статическая и динамическая сила; - высокая работоспособность. 	<ul style="list-style-type: none"> - общая и статическая выносливость; - умение сохранять высокий уровень координации на ограниченной опоре; - гибкость; - динамическое и статическое равновесие; - двигательная координация; - скорость реакции; - силовая выносливость; - взрывная сила; - статическая сила; - динамическая сила; - ловкость; - вестибулярная устойчивость; - сила мышц кисти; - высокая работоспособность. 	<ul style="list-style-type: none"> - общая и статическая выносливость; - координация движений; - быстрота и точность движений руками; - работоспособность в условиях ограниченной подвижности, длительной неподвижности.

1	2	3	4
<p>Необходимые психофизиологические качества и свойства личности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - концентрация внимания, слуха; - внутренняя собранность; - повышенная дисциплина; - внимательность; - ответственность; - хорошо развитое обоняние; - стрессоустойчивость; - готовность к риску; - самообладание; - коллективизм; - решительность; - оперативная память, мышление - волевые качества; - распределение, переключение, устойчивость внимания; 	<ul style="list-style-type: none"> - оперативное мышление; - коллективизм; - стрессоустойчивость; - эмоциональная устойчивость; - готовность к риску; - самообладание в неблагоприятных ситуациях; - дисциплинированность; - концентрация внимания; - помехоустойчивость; - наблюдательность; - чувство пространства; - нервно-психическая устойчивость. 	<ul style="list-style-type: none"> - эмоциональная устойчивость; - стрессоустойчивость; - объем внимания; - интенсивность, концентрация внимания; - инициативность; - самостоятельность; - смелость; - решительность; - самообладание; - стойкость; - уживчивость в коллективе; - нервно-психическая устойчивость.

1	2	3	4
<p>Другие специальные качества</p>	<ul style="list-style-type: none"> - устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды; - умение работать, жить в условиях дискомфорта; - устойчивость к неблагоприятным погодным условиям, радиации, интоксикации. 	<ul style="list-style-type: none"> - устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам; - устойчивость к длительным шумовым воздействиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - устойчивость к высокой температуре; - устойчивость к низкой температуре; - устойчивость к резким перепадам температур; - устойчивость к загазованности воздуха, воздействию сильного шума и др. производственных факторов.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Галанин, А. Ф. Опасные производственные факторы, проявляющиеся на угольных шахтах и разрезах / А. Ф. Галанин, М. В. Шевченко, С. Г. Артинова. – Кемерово, 2005. – 25 с.
2. Байков, Е. П. Физическая подготовка студентов к условиям профессиональной деятельности инженера-электромеханика водного транспорта: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Омск, 2001. – 28 с.
3. Гаврилов, Д. Н. Двигательная активность и долголетие: организационные и педагогические аспекты // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №3. С. 9–12.
4. Галактионов, А. И. Анализ и организация операторской деятельности // Психологический журнал. – 1992. – №3. – С. 14–23.
5. Ежков, В. С. Профессионально-прикладная подготовка студентов машиностроительных специальностей на основе базовых психофизиологических свойств индивида: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 2003. – 23 с.
6. Наскалов, В. М. Профессионально-прикладная подготовка студентов по специальности «Химическое производство»: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Минск, 1991. – 23 с.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2001. – 480 с.
8. Шеманаев, В. К. Профессионально-прикладная подготовка студентов маркшейдерско-геодезических специальностей: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1991. – 25 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА I ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	4
ГЛАВА II КАРТЫ КОМПЕТЕНЦИЙ И УРОВНИ ИХ ОСВОЕНИЯ	5
2.1 Карта компетенции ОК-1.....	6
2.2 Карта компетенции ОК-2.....	8
2.3 Карта компетенции ОК-3.....	11
2.4 Карта компетенции ОК-4.....	14
2.5 Карта компетенции ОК-5.....	16
2.6 Карта компетенции ОК-6.....	19
2.7 Карта компетенции ОК-7.....	21
2.8 Карта компетенции ОК-8.....	24
2.9 Карта компетенции ОК-9.....	27
2.10 Карта компетенции ОК-10.....	30
ГЛАВА III ПРОФЕССИОГРАФИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОФЕССИОГРАММЫ	34
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	41