СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ»

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.03.2022
Уникальный программный ключ:
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0be7b81d

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Теория и методика физической культуры и спорта"

(наименование дисциплины)

Освоение учебной дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):

49.02.01 Физическая культура

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

Квалификация:

Педагог по физической культуре и спорту

(наименование квалификации)

Сочи,
2021 г.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.11 Теория и методика физической культуры и спорта

название дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.11 Теория и методика физической культуры и спорта является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС "Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 г. № 976)"

Обеспечить глубокое теоретическое осмысление педагогических основ физического воспитания и спорта и привить умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина ОП.11 Теория и методика физической культуры и спорта входит в общепрофесиональный цикл профессиональной подготовки.

1.3. Цели и задачи – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

1.основные этапы развития системы теории и методики физической культуры и спорта своего
народа в контексте развития мировой культуры;
2.эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта;
3.методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с различными группами
населения;
4.методику подготовки спортсменов;
5.возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
6.методы и организацию комплексного контроля в физической культуре и спортивной подготовке;
7.методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

1 формулировать конкретные задачи в физической культуре различных групп населения, в
подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
2 применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и
развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;
3 планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми
дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических,
климатических, региональных и национальных условий;
4 оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;
5 осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения

индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;
6 уметь овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;
7 использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования,
аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной
аппаратуры в процессе различных видов занятий;
8 применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности
в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и
природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
9 применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений;
10 определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и
развития физических качеств и находить методику их устранения.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем программы 251 часов, в том числе:
аудиторной учебной нагрузки обучающегося 150 часов;
самостоятельной работы обучающегося 101 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1. Виды учебной работы по периодам освоения ООП СПО для формы обучения - очная.

Вид учебной работы	Всего, ак. ч.	Семестр(-ы)					
		3	4				
Контактная (аудиторная) работа (всего)	150	82	68				
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
лекции (если предусмотрено)	112	66	46				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-	-	-				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
практические занятия (если предусмотрено)	38	16	22				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	101	49	52				
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
Часов на контроль:	-	-	-				
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/ экзамен)	-	ЗаО	Эк				
Общая трудоемкость час	251	131	120				

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.11 Теория и методика физической культуры и спорта

Таблица 2. Содержание дисциплины/МДК по видам учебной работы

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы*	Кол-во часов
1.Общая характеристика теории и методики физического воспитания.	**3**	
Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.	Лек	2
Теория и методика как учебная дисциплина, её основные понятия.	Лек	1
2.Система физического воспитания в Российской Федерации.	**4**	
Система физического воспитания, её основы	Лек	2
Цель и задачи физического воспитания.	Лек	2
3.Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.	**4**	
Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.	Лек	2
Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.	Лек	2
4.Средства и методы физического воспитания	**6**	
Средства физического воспитания.	Лек	2
Методы физического воспитания.	Лек	4
5.Общеметодические и специфические принципы физического воспитания	**4**	
Общеметодические принципы	Лек	2
Специфические принципы физического воспитания	Лек	2

6.Основы теории и методики обучения двигательным действиям.	**6**	
Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	Лек	2
Основы формирования двигательного навыка	Лек	2
Структура процесса обучения и особенности его этапов	Пр	2
7.Теоретико-практические основы развития физических качеств	**29**	
Понятие о физических качествах	Лек	4
Сила и основы методики ее воспитания	Лек	2
Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей	Пр	4
Скоростные способности и основы методики их воспитания	Лек	2
Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей	Пр	4
Выносливость и основы методики её воспитания	Лек	2
Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости	Пр	2
Гибкость и основы методики её воспитания	Лек	3
Контрольные упражнения (тесты)для определения уровня развития гибкости	Пр	2
Двигательно-координационные способности и основы их воспитания	Лек	2
Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей	Пр	2
8.Формы построения занятий в физическом воспитании	**4**	
Классификация форм занятий в физическом воспитании	Лек	2
Характеристика форм занятий в физическом воспитании	Лек	2
9.Планирование и контроль в физическом воспитании	**6**	
Планирование в физическом воспитании	Лек	4
Педагогический контроль и учет в физическом воспитании	Лек	2
10.Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста	**4**	
Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста	Лек	2
Возрастные особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста	Лек	2
11.Физическое воспитание детей школьного возраста	**18**	
Социально-педагогическое значение и задачи физического детей школьного возраста	Лек	2
Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.	Лек	2
Средства физического воспитания детей школьного возраста	Лек	2
Физическое воспитание детей младшего школьного возраста	Лек	2
Физическое воспитание детей среднего школьного возраста	Лек	2
Физическое воспитание детей старшего школьного возраста	Лек	2
Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем	Лек	2
Формы организации физического воспитания школьников	Лек	4
12.Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию	**8**	
Общий план работы по физическому воспитанию	Пр	1

Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию	Пр	3
Поурочный рабочий (тематический) план на четверть	Пр	2
План-конспект урока	Пр	2
13.Физическое воспитание студенческой молодежи	**6**	
Значение и задачи физического воспитания студентов	Лек	2
Формы организации физического воспитания студентов	Лек	2
Методика занятий со студентами имеющими отклонения в состояние в состоянии здоровья	Лек	2
14.Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	**8**	
Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью	Лек	2
Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста	Лек	2
Физическая культура в режиме трудового дня	Лек	2
Физическая культура в режиме трудового дня	Пр	2
15.Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте	**4**	
Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте	Лек	2
Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями	Пр	2
16.Профессионально-прмкладная физическая подготовка	**6**	
Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки	Лек	2
Построение и основы методики ППФП	Пр	4
17.Общая характеристика спорта	**8**	
Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.	Лек	2
Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения	Лек	2
Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки	Лек	2
Спортивные достижения и тенденция их развития	Лек	2
18.Общая характеристика оздоровительной физической культуры	**12**	
Основы построения оздоровительной тренировки	Лек	2
Характеристика средств специальной оздоровительной направленности	Лек	2
Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем	Лек	2
Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой	Пр	6
19.Основы построения процесса спортивной подготовки	**10**	
Спортивная подготовка как многолетний процесс и её структура	Лек	2
Построения тренировки малых циклах (микроциклах)	Лек	2
Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)	Лек	2
Построение тренировки в больших циклах (макролциклах)	Лек	4
20.Самостоятельная работа	**101**	
Изучение и повторение изученного материала	СР	49
Изучение и повторение изученного материала	СР	52

** - Лек – лекции; Пр – практические занятия; СР – самостоятельная работа; ЛР – лабораторные работы.*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения, приведенным в п 6.3 основной образовательной программы специальности.

Таблица 3. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	**Оснащение аудитории** **Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)**
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплект специализированной мебели, маркерная доска; кафедра; автоматизированное рабочее место преподавателя: компьютер AMD Ryzen, монитор LCD 24" Philips, интерактивная панель 86", имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Компьютерный класс)	Комплект специализированной мебели; доска аудиторная меловая, автоматизированные рабочие места (процессор не ниже Intel Core i5, оперативная память объемом не менее 16Gb;(SSD 500 GB HDD 1 TB); проектор EPSON, проекционный экран, имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Аудитория для самостоятельной работы обучающихся	Комплект специализированной мебели; Телевизор LED LG 42" автоматизированные рабочие места (процессор не ниже AMD Ryzen, оперативная память объемом не менее 8 Гб; SDD 500 GB, моноблок Lenovo Intel i3), имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный

3.2. Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : Учебник и практикум Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 216 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/488234

2. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 246 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/492671

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта : Учебник для студентов вузов. - Москва: Академия, 2018. - 480 с. - Текст : электронный. - URL: http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/369764/

Дополнительные источники:

Методические материалы для обучающихся

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Таблица 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Знания: 1.основные этапы развития системы теории и методики физической культуры и спорта своего народа в контексте развития мировой культуры; 2.эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; 3.методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; 4.методику подготовки спортсменов; 5.возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков; 6.методы и организацию комплексного контроля в физической культуре и спортивной подготовке; 7.методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.	Анализ и оценка выполнения индивидуальных заданий, расчетных работ, опрос, тематический диктант, контрольная работа, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование, Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Полнота и грамотность подготовленных докладов, сообщений, презентаций.

Умения: 1 формулировать конкретные задачи в физической культуре различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации; 2 применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий; 3 планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий; 4 оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий; 5 осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста; 6 уметь овладевать новыми по отношению к	Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование
Практический опыт:	Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»

Перечень вопросов для подготовки к занятиям и промежуточной аттестации, контрольных работ, содержание заданий для выполнения практических и самостоятельных работ, рекомендации по выполнению и критерии оценивания представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

Таблица 6. Показатели и критерии оценивания

Показатель	Критерий
Пороговый (узнавание) «3»	Знает: базовые общие знания; Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач; Владеет: работает при прямом наблюдении.
Базовый (воспроизведение) «4»	Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования; Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем
Высокий (компетентность) «5» max балл	Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем; Владеет: контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы

Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству соответствует вербальному критерию «высокий».

7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий):

-лекции, фронтальные опросы, презентации и защита мини-проектов;

-кейс-стади (разбор конкретных ситуаций),

-имитационные компьютерные модели;

-организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности (индивидуальные домашние задания).