

**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 общепрофессиональный 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	Вид учебной работы*	Кол-во часов
Содержание раздела (темы)		
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 состоянии 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-прикладная 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 тенденции 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 (макроциклах)	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; SSD 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
Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий «Юниор» (3-37(полоса препятствий))	Препятствия: «Ров» 1 шт., «Лабиринт» 2 шт., «Забор с наклонной доской» 2 шт., «Разрушенный мост» 2 шт., «Разрушенная лестница» 2 шт., «Стенка с двумя проломами» 2 шт., Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат 2 шт.
ООО Спортивный комплекс "Юность" (8-Стадион)	Крытые беговые дорожки (пл. 675 кв.м.), открытая спортарена (пл. 21330.1 кв.м.), футбольное поле с синтетическим покрытием литер LXIII (пл. 7512.6 кв. м.), футбольное поле с синтетическим покрытием литер LXIV (пл. 7756.1 кв.м.), включая тренажеры, тренажерные комплексы (тренажерный зал общефизической подготовки), спортивный комплекс (спортивный зал пл. 1468 кв.м.)

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).