

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

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 02.12.2025  
Уникальный программный ключ:  
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0bc7b81d

**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,  
2026 г.





Вид учебной работы	Всего, ак. ч.	Семестр(-ы)					
		8	2				
<b>Контактная (аудиторная) работа (всего)</b>	96	96	34				
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
лекции (если предусмотрено)	30	30	-				
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)	66	66	34				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	24	24	4				
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
Часов на контроль:	12	12	18				
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен)	-	Эк	Эк				
Общая трудоемкость час	132	132	56				

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.15 Теория и методика физической культуры и спорта

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

<b>6. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.</b>	<b>4</b>	
Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	Пр	2
Структура процесса обучения и особенности его этапов	Пр	2
<b>7. Теоретико-практические основы развития физических качеств</b>	<b>22</b>	
Понятие о физических качествах	Пр	4
Сила и основы методики ее воспитания	Пр	2
Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей	Пр	4
Скоростные способности и основы методики их воспитания	Пр	2
Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей	Пр	4
Выносливость и основы методики её воспитания	Пр	2
Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости	Пр	2
Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости	Пр	2
<b>8. Формы построения занятий в физическом воспитании</b>	<b>4</b>	
Классификация форм занятий в физическом воспитании	Пр	2
Характеристика форм занятий в физическом воспитании	Пр	2
<b>9. Планирование и контроль в физическом воспитании</b>	<b>2</b>	
Педагогический контроль и учет в физическом воспитании	Пр	2
<b>10. Физическое воспитание детей школьного возраста</b>	<b>18</b>	
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	Пр	2
Физическое воспитание детей старшего школьного возраста	Пр	2
Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем	Пр	2
Формы организации физического воспитания школьников	Пр	4
<b>11. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию</b>	<b>8</b>	
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
<b>12. Физическое воспитание студенческой молодежи</b>	<b>6</b>	
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
<b>13. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности</b>	<b>8</b>	
Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью	Лек	2





- ЭБС Znanium <https://znanium.ru>

2. Базы данных и поисковые системы:

- Учебный портал института <https://portal.rudn-sochi.ru/>



#### 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.



<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>Знания:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.основные этапы развития системы теории и методики физической культуры и спорта своего народа в контексте развития мировой культуры;</li><li>2.эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта;</li><li>3.методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;</li><li>4.методику подготовки спортсменов;</li><li>5.возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;</li><li>6.методы и организацию комплексного контроля в физической культуре и спортивной подготовке;</li><li>7.методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.</li></ol>	<p>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.</p>

<p>Умения:</p> <p>1 формулировать конкретные задачи в физической культуре различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;</p> <p>2 применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;</p> <p>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;</p> <p>4 оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;</p> <p>5 осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;</p> <p>6 уметь овладевать новыми по отношению к</p>	<p>Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование</p>
<p>Практический опыт:</p>	<p>Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий.</p>

## 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

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).