

**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.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.15 Теория и методика физической культуры и спорта

название дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.15 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 11.11.2022 г. № 968)"

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.15 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 132 часов, в том числе:

аудиторной учебной нагрузки обучающегося 96 часов;

самостоятельной работы обучающегося 24 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)					
		8	2				
Контактная (аудиторная) работа (всего)	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)	-	-	-				
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	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

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.		4
Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.	Лек	2
Теория и методика как учебная дисциплина, её основные понятия.	Пр	2
2.Система физического воспитания в Российской Федерации.		2
Система физического воспитания, её основы	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.	Пр	2
Методы физического воспитания.	Пр	4
5.Общеметодические и специфические принципы физического воспитания		4
Общеметодические принципы	Пр	2
Специфические принципы физического воспитания	Пр	2

6. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.	4	
Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	Пр	2
Структура процесса обучения и особенности его этапов	Пр	2
7. Теоретико-практические основы развития физических качеств	22	
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
8. Формы построения занятий в физическом воспитании	4	
Классификация форм занятий в физическом воспитании	Пр	2
Характеристика форм занятий в физическом воспитании	Пр	2
9. Планирование и контроль в физическом воспитании	2	
Педагогический контроль и учет в физическом воспитании	Пр	2
10. 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	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
11. 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
12. 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
13. 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
14.Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте	2	
Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте	Лек	2
15.Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	
Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки	Пр	2
16.Самостоятельная работа	24	
Изучение и повторение изученного материала	СР	24
Экзамен	12	
Экзамен	Эк	12

* - 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)

<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>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</p>
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Компьютерный класс)</p>	<p>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</p>
<p>Аудитория для самостоятельной работы обучающихся</p>	<p>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</p>

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:

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:
 - Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://mega.rudn.ru/MegaPro/Web>
 - Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru>
 - ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>

- ЭБС Znanium <https://znanium.ru>

2. Базы данных и поисковые системы:

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

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

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).