

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	Лист 1 из 19 Экз. контрольный

УТВЕРЖДАЮ
 зам. директора по У и НМР
 О.А. Евтехова
 02.09.2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
 по специальности

19.02.10 Технология продукции общественного питания

на базе основного общего образования
 очная форма обучения

2016 г.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	Лист 2 из 19 Экз. контрольный

Лист согласования

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж».

Разработчик:

Полеводин Владимир Николаевич, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии
 общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин №2

Протокол № 1
 от 31.08.2016 г.

Председатель ПЦК: Родичкина Н.Н.

Эксперт:

Методист ГПОУ ТО «ДПК» Шаталова Е.Н.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	Лист 3 из 19 Экз. контрольный

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10	Редакция № 1 Изменение №1	Лист 4 из 19 Экз. контрольный

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **19.02.10 Технология продукции общественного питания**, входящей в укрупнённую группу специальностей 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при реализации дополнительного профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающий должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающий должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **460** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **230** часов;
самостоятельной работы обучающегося **230** часов.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10	Редакция № 1 Изменение №1	Лист 5 из 19 Экз. контрольный

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	460
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	230
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	230
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	230
в том числе:	
подготовка рефератов и докладов,	130
выполнение домашних заданий	100
<i>Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</i>	

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10	Редакция № 1 Изменение №1	Лист 6 из 19 Экз. контрольный

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины *Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		82	
Тема 1.1. Бег	Содержание учебного материала	-	
	1 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально-психологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		2
	Практические занятия:	10	
	1 Закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2 Зачет - бег 100 м.		
	3 Эстафетный бег по прямой и виражу. Эстафета 4x100 м.		
	4 Бег на средние дистанции: Зачет - бег 1000 м. (девушки); бег 2000м. (юноши)		
	5 Бег на развитие координационных способностей - челночный бег		
	6 Зачет - челночный бег 3x10 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	18	
1 Подготовка рефератов и докладов по темам: «Правила соревнований в беге на короткие и средние дистанции».			
2 Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка.			



**Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области
«Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура
Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10

Редакция № 1
Изменение №1

Лист 7 из 19

**Экз.
контрольный**

Тема 1.2. Метание	Содержание учебного материала			
	1	Техника метания гранаты		2
	Практические занятия:		10	
	1	Закрепление техники метания гранаты с места, с полного разбега.		
	2	Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся:		18	
1	Выполнение домашних заданий: изучение правил техники безопасности при проведении соревнований по метанию.			
2	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Основные принципы занятий и самоконтроль занимающихся в метании гранаты».			
Тема 1.3. Прыжки	Содержание учебного материала			
	1	Техника прыжка в длину с разбега, с места.		2
	Практические занятия:		14	
	1	Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги» с подбором разбега.		
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Зачет – прыжки в длину с места.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		12	
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину с разбега».			
2	Выполнение домашних заданий: составление комплексов упражнений для физических качеств, необходимых в легкоатлетических прыжках.			
Раздел 2. Гимнастика			80	
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала			
	1	Разновидности О.Р.У с предметами и без предметов.		2
	Практические занятия:		14	
1	Совершенствование ОРУ с предметами (набивные мячи, гантели, эспандеры, скакалка, обручи)			



**Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области
«Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура
Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10

Редакция № 1
Изменение №1

Лист 8 из 19
Экз.
контрольный

	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	1 Выполнение домашних заданий: утренняя гимнастика.		
Тема 2.2. Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала		
	1 Техника безопасности на спортивных снарядах.		2
	Практические занятия:	8	
	1 Подтягивание: высокая перекладина – юноши; нижняя перекладина -девушки.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	12	
	1 Выполнение домашних заданий: подтягивание, упражнения на пресс.		
Тема 2.3. Опорные прыжки	Содержание учебного материала		
	1 Виды гимнастических прыжков.		2
	Практические занятия:	14	
	1 Техника опорного прыжка через гим. козла «ноги врозь». Зачет – опорный прыжок.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	1 Подготовка рефератов и докладов по темам: «Техника выполнения опорных прыжков».		
Тема 2.7. Акробатика	Содержание учебного материала		
	1 Виды акробатических элементов в гимнастике.		2
	Практические занятия:	8	
	1 Акробатика: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках, мостик		
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	1 Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.		
Раздел 3. Спортивные игры: волейбол		138	
Тема 3.1. Совершенствование	Содержание учебного материала		
	1 Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	Практические занятия:	10	
	1 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов.		



**Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области
«Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура
Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10

Редакция № 1
Изменение №1

Лист 9 из 19

**Экз.
контрольный**

техники	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
	1 Выполнение домашних заданий: овладение и совершенствование игры волейбол.		
Тема 3.2. Подача мяча	Содержание учебного материала		2
	1 Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		
	Практические занятия:	10	
	1 Закрепление и совершенствование техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	24	
1 Выполнение домашних заданий: прыжки через скакалку.			
Тема 3.3. Прием мяча	Содержание учебного материала		2
	1 Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		
	Практические занятия:	10	
	1 Закрепление техники приема мяча: сверху двумя руками;		
	2 Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками.		
	3 Прием мяча от сетки с последующим выводом его в зону своей команды.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
1 Выполнение домашних заданий: изучение упражнений для координационных способностей. Самоконтроль при занятиях.			
Тема 3.4. Нападающий удар	Содержание учебного материала		2
	1 Тактика нападающего удара.		
	Практические занятия:	10	
	1 Закрепление техники нападающего удара через сетку.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
1 Выполнение домашних заданий: упражнения со скакалкой.			
Тема 3.5. Блокирование нападающего удара	Содержание учебного материала		2
	1 Тактика блокирующего удара.		
	Практические занятия:	12	
	1 Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем), страховка.		
Самостоятельная работа обучающихся:	10		



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области
«Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура
 Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10

Редакция № 1
 Изменение №1

Лист 10 из 19
 Экз.
 контрольный

	1	Выполнение домашних заданий: упражнения со скакалкой.		
	2	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Самоконтроль, страховка и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми».		
Тема 3.6. Тактика игры	Содержание учебного материала			
	1	Тактика игры в волейболе.		2
	Практические занятия:		12	
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	
	1	Выполнение домашних заданий: изучение правил игры.		
Тема 3.7. Правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Терминология игры. Правила игры.		2
	Практические занятия:		6	
	1	Учебная игра с заданием.		
	2	Двусторонняя игра по правилам – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	
	1	Выполнение домашних заданий: подготовка к общетехникумовским и городским соревнованиям.		
Раздел 4. Общефизическая подготовка /ОФП/			60	
Тема 4.1. Упражнения на выносливость	Содержание учебного материала			
	1	Воспитание выносливости с помощью физических упражнений.		2
	Практические занятия:		12	
	1	Упражнения в парах и собственным весом: отжимание в упоре лёжа от пола - юноши; отжимание в упоре лежа от скамейки – девушки. Зачет.		
	2	Выполнение скоростно-силовых упражнений: прыжки, многоскоки, приседание.		
	3	Упражнения со скакалкой – зачет.		
	4	Упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лежа на время- зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		12	



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области
«Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура
 Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10

Редакция № 1
 Изменение №1

Лист 11 из 19

Экз.
контрольный

	1	Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка; работа на пресс.		
Тема 4.2. Упражнения на снарядах и тренажерах	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на снарядах.		2
	Практические занятия:		8	
	1	Упражнения на гимнастических снарядах: шведская стенка; гимнастическая скамейка.		
	2	Упражнения на перекладине: высокая перекладина – юноши; низкая перекладина – девушки.		
	3	Упражнения на тренажерах: велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамейка.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		12	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий О.Ф.П.».		
2	Выполнение домашних заданий: разработка комплексов упражнений для развития физических качеств.			
Тема 4.3. Упражнения для силы	Содержание учебного материала			
	1	Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.		2
	Практические занятия		12	
	1	Упражнения с гантелями (5 кг. - юноши; 4 кг. - девушки) - зачет		
	2	Упражнения со штангой и амортизаторами. Упражнение с гирей (16 кг.) - зачет.		
	3	Упражнение с набивными мячами.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
1	Выполнение домашних заданий: самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.			
Раздел 5. Спортивные игры: баскетбол			50	
Содержание учебного материала				



**Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области
«Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура
Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10

Редакция № 1
Изменение №1

Лист 12 из 19
Экз.
контрольный

Тема 5.1. Совершенствование техники	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		2
	Практические занятия:		12	
	1	Техника передвижений, остановок, поворотов.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
Тема 5.2. Ведение мяча	1	Выполнение домашних заданий: владение и совершенствование в игре по баскетболу.		
	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		12	
Тема 5.3. Передача и ловля мяча	1	Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.		
	Содержание учебного материала			
Тема 5.4. Броски мяча	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Техника передачи мяча: одной рукой (верхняя, нижняя); двумя руками (от груди, снизу). Ловля мяча после отскока от пола и щита двумя руками в прыжке.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
Тема 5.4. Броски мяча	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.		
	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		2	
Тема 5.4. Броски мяча	1	Техника бросков мяча: с места, в движении. Броски мяча с разных точек; штрафные броски.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1	Выполнение домашних заданий: выполнение упражнений для координационных способностей.		
	Содержание учебного материала			



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области
«Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура
 Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10

Редакция № 1
 Изменение №1

Лист 13 из 19
 Экз.
 контрольный

Тема 5.5. Тактика игры	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.		
Тема 5.6. Правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Двусторонняя игра по правилам в баскетболе – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1	Выполнение домашних заданий: подготовка к общетехникумовским и городским соревнованиям.		
	2	Подготовка рефератов и докладов на тему: «Судейство, организация и правила игры по баскетболу».		
Раздел 6. П.П.Ф.П.			26	
Тема 6.1. Развитие выносливости	Содержание учебного материала			
	1	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физ.воспитания		2
	Практические занятия:		2	
	1	Упражнения на развитие общей выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Выполнение домашних заданий: бег слабой и средней интенсивности. О.Р.У.		
Тема 6.2. Развитие точности и ловкости	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Упражнения на развитие точности. Упражнения на развитие ловкости движения.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	



Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10	Редакция № 1 Изменение №1	Лист 14 из 19 Экз. контрольный

	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Игровые упражнения для развития точности и ловкости движения».		
Тема 6.3. Развитие быстроты и координационных способностей	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Упражнения на развитие быстроты движений и реакций.		
	2	Упражнения на развитие координационных движений		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
1	Выполнение домашних заданий: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.			
Тема 6.4. Развитие гибкости	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Упражнения на развитие гибкости.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов».			
Тема 6.5. Развитие силы	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Упражнения на развитие мышечной силы.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
1	Выполнение домашних заданий: упражнения со снарядами; упражнения на тренажерах.			
Раздел 7. Спортивные игры: настольный теннис			24	
Содержание учебного материала				
1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.		2	
Практические занятия:		2		



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области
«Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура
Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10

Редакция № 1
Изменение №1

Лист 15 из 19

Экз.
контрольный

Тема 7.1. Техника игры	1	Способы держания ракетки.			
	Самостоятельная работа обучающихся:		2		
	1	Выполнение домашних заданий: упражнения со скакалкой.			
Тема 7.2. Вращение мяча	Содержание учебного материала				
	1	Настольный теннис – правила игры.			2
	Практические занятия:		2		
	1	Верхнее вращение. Нижнее вращение.			
	Самостоятельная работа обучающихся:		2		
1	Выполнение домашних заданий: упражнения со снарядами.				
Тема 7.3. Виды ударов	Содержание учебного материала				
	1	Упражнения для развития ловкости.			2
	Практические занятия:		2		
	1	Совершенствование техники толчком; техники верхним и нижним вращением; сверхкрученным ударом.			
	Самостоятельная работа обучающихся:		2		
1	Выполнение домашних заданий: упражнения на тренажерах.				
Тема 7.4. Подача мяча	Содержание учебного материала				
	1	Подача мяча в игре по настольному теннису.			2
	Практические занятия:		2		
	1	Совершенствование техники подачи мяча: толчком, накатом, подрезкой.			
	Самостоятельная работа обучающихся:		2		
1	Выполнение домашних заданий: игровые упражнения.				
Тема 7.5. Тактика игры	Содержание учебного материала				
	1	Настольный теннис – правила игры.			2
	Практические занятия:		2		
	1	Закрепление техники тактических действий: промежуточные, атакующие, защитные удары.			
	Самостоятельная работа обучающихся:		2		
1	Выполнение домашних заданий: игровые упражнения.				



**Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области
«Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура
Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10

*Редакция № 1
Изменение №1*

Лист 16 из 19

**Экз.
контрольный**

Тема 7.6. Правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Закрепление техники игры.		2
	Практические занятия:			
	1	Двусторонняя игра по правилам - зачет.	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1	Выполнение домашних заданий: подготовка к общетехникумовским и городским соревнованиям.	4	
2	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, судейство, правила игры в настольный теннис».			
		Всего:	460	

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Математика Условное обозначение: РП Одп.01 43.02.10	Редакция № 1 Изменение №1	Лист 17 из 19 Экз. контрольный

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в свой состав:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по физической культуре и спорту;
- стенды по технике безопасности;
- спортивный инвентарь:
 мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; гимнастические маты; гири; гантели; штанга; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; стол теннисный; теннисные ракетки; шарики теннисные; гимнастический конь; гимнастический козёл; обручи; набивные мячи; легкоатлетические барьеры; гимнастическая скамейка; шведская стенка; перекладина.
- тренажеры (беговая дорожка, велотренажёр, тренажер для пресса, тренажер для силовой подготовки).

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, имеющим выход в сеть Интернет;
- мультимедиа проектор;
- принтер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. — М.: Ф и С, 2014.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура – М.: Ф и С 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М.: Просвещение 2006.
3. Днепров Э.Д. Сборник нормативных документов. Физическая культура М.: Дрофа 2004.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение 2007.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Математика Условное обозначение: РП Одп..01 43.02.10	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	Лист 18 из 19 Экз. контрольный

5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.: Просвещение 2005.
6. Погадаев Г.И., Палтиевич Р.Л., Щербаков В.Г. Программы для образовательных учреждений СПО /Физическая культура/. М.: Дрофа 2009.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М.: Просвещение 2005.

Интернет – источники:

1. Воспитание физических качеств. [Электронный ресурс] /UPL:www.fizkultura.ru./node/51/
2. Физическая культура один из факторов здорового образа жизни. [Электронный ресурс] /UPL:www / krasgma.ru/ ar 234-page3/html/
3. Профилактика спортивного травматизма. [Электронный ресурс] /UPL: readbooks.com/book/188/6801.html.
4. ППФП – специальная физическая подготовка учащихся. [Электронный ресурс] /UPL:www/gubkin.ru/fakulty/humanities/chais_and_depertament phizical_education/lecture8.php.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Математика Условное обозначение: РП Одп..01 43.02.10	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	Лист 19 из 19 Экз. контрольный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	<ul style="list-style-type: none"> - практические занятия - выполнение самостоятельной работы - сдача контрольных нормативов - зачет - участие в общетехникумовских, городских и региональных соревнованиях
Знать:	
<ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль в форме устного опроса - тестирования - подготовки и защиты рефератов, презентаций
<ul style="list-style-type: none"> – основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - зачет - дифференцированный зачет