	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 1 из 17 Контрольный экз.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по У и НМР


О.А. Евтехова

04.09.2020 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

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 2 из 17 Контрольный экз.

Лист согласования

Организация-разработчик:

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

Разработчик:

Басова Елена Анатольевна, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

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


Протокол № 01

от 04.09.2020 г.

Председатель ПЦК: Н.Н. Родичкина


Эксперт:

ГПОУ ТО «ДПК», методист Шаталова Е.Н.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 3 из 17 Контрольный экз.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
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 Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 4 из 17 Контрольный экз.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», предназначенной для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности **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 другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

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

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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» 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 **251** час, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **170** часов;
 самостоятельной работы обучающегося **81** час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 5 из 17 Контрольный экз.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	251
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	81
в том числе:	
подготовка рефератов и докладов,	44
выполнение домашних заданий	37
<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**
Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 6 из 17

Контрольный экз.

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		32	
Тема 1.1. Бег	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега		2
	Практические занятия:	12	
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Высокий и низкий старт. Зачет - бег 100 м.		
	2 Бег на развитие координационных способностей - челночный бег Зачет - челночный бег 3x10 м.		
	3 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Зачет - бег 2 км. м. (девушки); бег 3 км.. (юноши)		
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
1 Подготовка рефератов и докладов по темам: «Правила соревнований в беге»; «Легкая атлетика-королева спорта».			
2 Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка.			
Тема 1.2. Метание	Содержание учебного материала		
	1 Техника метания гранаты		2
	Практические занятия:	4	



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

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

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 7 из 17

Контрольный экз.

	1	Совершенствование техники метания гранаты. Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Выполнение домашних заданий: ТБ на занятиях.		
Тема 1.3. Прыжки	Содержание учебного материала			
	1	Техника прыжка в длину.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Совершенствование техники прыжка в длину. Зачет – прыжки в длину с места.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину».		
Раздел 2. Гимнастика			18	
Тема 2.1. Упражнения на перекладине и на брусьях	Содержание учебного материала			
	1	Характеристика гимнастики, её виды и разновидности.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Упражнения на перекладине. Зачет – подтягивание на высокой перекладине - юноши; подтягивание на нижней перекладине - девушки.		
	2	Упражнения на гимнастических брусьях.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1	Выполнение домашних заданий: упражнения на перекладине.		
Тема 2.2. Опорные прыжки	Содержание учебного материала			
	1	Виды гимнастических прыжков.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла. Техника разбега, отталкивания, приземления.		
	2	Зачет – опорный прыжок через гимнастического козла.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		3	
	1	Выполнение домашних заданий: упражнения на тренажерах.		



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

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

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 8 из 17

Контрольный экз.

Тема 2.3. Акробатика	Содержание учебного материала			
	1	Акробатические элементы в гимнастике.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Акробатика: кувырок вперед, назад; с прыжком. Стойка: на руках и голове (с помощью) - для юношей; на лопатках «березка»; мостик - для девушек.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		3	
	1	Подготовка рефератов и докладов: «Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений»		
Раздел 3. Спортивные игры: футбол			18	
Тема 3.1. Техника ударов по мячу, остановка мяча, отбор мяча, стойка вратаря	Содержание учебного материала			
	1	Изучение техники: удары по мячу, ведение мяча, отбор мяча у противника, стойка вратаря		2
	Практические занятия:		4	
	1	Удары по мячу ногой, удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Ведение мяча левой и правой ногой.		
	2	Техника отбора мяча. Элементы обманных движений. Стойка вратаря.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
Тема 3.2. Тактика игры Правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Тактика игры, защиты и нападения в футболе. Правила игры.		2
	Практические занятия:		6	
	1	Индивидуальные, групповые, командные действия игроков. Учебная игра с заданием.		
	2	Двусторонняя игра по правилам в футбол- зачет.		
Самостоятельная работа обучающихся:		4		
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Влияние игровых упражнений на развитие волевых качеств в футболе».		



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

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

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 9 из 17

Контрольный экз.

Раздел 4. Спортивные игры: волейбол		32	
Тема 4.1. Техника передвижений, остановок, подача мяча	Содержание учебного материала		
	1 Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	Практические занятия:	4	
	1 Техника передвижений, остановок, поворотов. 2 Совершенствование техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.		
Тема 4.2. Прием мяча	Содержание учебного материала		
	1 Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	Практические занятия:	4	
	1 Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками. 2 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. 3 Прием мяча от сетки с последующим выводом его в зону своей команды. 4 Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Выполнение домашних заданий: упражнения со скакалкой.		
	Тема 4.3. Нападающий удар и Блокирование	Содержание учебного материала	
1 Тактика нападающего удара.			2
Практические занятия:		4	
1 Совершенствование техники нападающего удара. 2 Совершенствование техники блокирования нападающего удара.			
Самостоятельная работа обучающихся:		4	
1 Выполнение домашних заданий: упражнения для координационных способностей.			
Тема 4.4. Тактика игры Правила игры	Содержание учебного материала		
	1 Тактика игры в волейболе. Правила игры.		2
	Практические занятия:	6	
	1 Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. 2 Учебная игра с заданием.		



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

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

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 10 из 17
Контрольный экз.

	3	Двусторонняя игра по правилам в волейболе – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		8	
	1	Подготовка рефератов и докладов: «Правила игры в волейболе»		
Раздел 5. Общефизическая подготовка /ОФП/			56	
	Содержание учебного материала			
	1	Воспитание выносливости с помощью физических упражнений.		2
	Практические занятия:		16	
Тема 5.1. Упражнения на выносливость	1	Упражнения на развитие общей выносливости.		
	2	Упражнения с собственным весом: отжимание в упоре лёжа от пола - юноши; отжимание в упоре лежа от скамейки – девушки - зачет.		
	3	Упражнения со скакалкой – зачет.		
	4	Упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на время- зачет.		
	5	Комплекс круговой тренировки.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1	Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка; работа на пресс.		
	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на снарядах.		2
	Практические занятия:		8	
Тема 5.2. Упражнение на снарядах и тренажерах	1	Упражнения на перекладине: высокая перекладина – юноши; низкая перекладина – девушки – зачет.		
	2	Упражнения на тренажерах: велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамейка.		
	3	Упражнения на гимнастической скамейке (пресс).		
	4	Упражнения на шведской стенке.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1	Выполнение домашних заданий: упражнения со снарядами.		
	Содержание учебного материала			



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

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

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 11 из 17
Контрольный экз.

Тема 5.3. Упражнения для силы	1	Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.		2
	Практические занятия		20	
	1	Упражнения с гантелями (5 кг.- юноши; 4 кг.- девушки) - зачет		
	2	Упражнение с гирей (16 кг.)- зачет. Рывок, толчок гири (16 кг.)- юноши.		
	3	Упражнения со штангой и амортизаторами.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий О.Ф.П.".			
Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол			38	
Тема 6.1. Совершенствование техники и Ведение мяча	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Техника передвижений, остановок, поворотов.		
2	Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.			
Самостоятельная работа обучающихся:				
Тема 6.2. Передача и ловля мяча	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой, двумя руками.		
	2	Ловля мяча после отскока от пола и щита.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	
1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры, упражнения для координационных способностей.			
Тема 6.3. Броски мяча	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		8	
	1	Техника бросков мяча: с места, в движении.		
2	Броски мяча с разных точек; штрафные броски – зачет.			



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

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

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 12 из 17
Контрольный экз.

	3	Техника владения мяча		
Тема 6.4. Тактика игры Правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		10	
	1	Индивидуальные, групповые, командные действия.		
	2	Учебная игра с заданием.		
	3	Двусторонняя игра по правилам в баскетболе – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	
1	Подготовка рефератов и докладов на тему: «Организация и судейство в соревнованиях по баскетболу».			
Раздел 7. П.П.Ф.П.			28	
Тема 7.1. Развитие выносливости и развитие точности	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Упражнения на развитие общей выносливости.		
	2	Упражнения на развитие точности.		
Тема 7.2. Развитие быстроты, ловкости движений и координации	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Упражнения на развитие ловкости движений.		
	2	Упражнения на развитие координации движений.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
1	Выполнение домашних заданий: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.			
Тема 7.3 Развитие гибкости Тема 7.4 и развитие силы	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		12	
	1	Упражнения на развитие гибкости.		
2	Упражнения на развитие мышечной силы			




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

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

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 13 из 17
Контрольный экз.


	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Подготовка рефератов и докладов по темам: «Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов». «Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов»	4	
Раздел 8. Спортивные игры: настольный теннис		29	
	Содержание учебного материала		
	1 Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.		2
Тема 8.1. Техника игры	Практические занятия:	4	
	1 Способы держания ракетки.		
	2 Перемещения игрока.		
	Содержание учебного материала		
Тема 8.2. Вращение мяча	1 Настольный теннис – правила игры.		2
	Практические занятия:	2	
	1 Верхнее вращение. Нижнее вращение.		
	2 Закрепление техники верхним и нижним вращением; сверхкрученным ударом.		
	Содержание учебного материала		
Тема 8.3. Виды ударов Подача мяча	1 Упражнения для развития ловкости. Подача мяча в игре по настольному теннису.		2
	Практические занятия:	2	
	1 Совершенствование техники толчком.		
	2 Подача мяча. Закрепление техники подачи мяча: толчком, подкатом, подрезкой.		
	Содержание учебного материала		
Тема 8.4. Тактика игры и правила игры	1 Настольный теннис – правила игры.		2
	Практические занятия:	12	
	1 Совершенствование техники тактических действий: промежуточные, атакующие, защитные		
	2 Учебная игра с заданием.		
	3 Двусторонняя игра по правилам - зачет.		

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение</i> <i>№__</i>	Лист 14 из 17 Контрольный экз.

	Самостоятельная работа обучающихся:		9	
1	Выполнение домашних заданий: игровые упражнения			
2	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, судейство, правила игры в настольный теннис».			
Всего:			251	

Примерные темы индивидуальных проектов обучающихся:

1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.
Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
Физические упражнения для коррекции зрения.
2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
3. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 15 из 17 Контрольный экз.

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; канат для лазанья; 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; лыжный инвентарь; 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 рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособия для студентов СПО. — М.: Ф и С, 2014 г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебное пособие – М.: Академия 2015 г.

Дополнительные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение 2012 г.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 16 из 17 Контрольный экз.


2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.: Просвещение 2012 г..
3. 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.

Интернет-ресурсы

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.05 19.02.10	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 17 из 17 Контрольный экз.

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
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