

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.10	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение</i> <i>№__</i>	Лист 1 из 17 Контрольный экз.

У Т В Е Р Ж Д А Ю

Заместитель директора по У и НМР

О.А. Евтехова

03.09.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности **43.02.10**

Туризм

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.04 43.02.10	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>

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 05.09.2019 г.

Председатель ПЦК: Е.И. Кусова
 Зам. директора по У и НМР: О.А. Евтехова

Эксперт:

ГПОУ ТО «ДПК» зав. методкабинетом О.В. Ишутина

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.10	Редакция № 1 Изменение №__	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.04 43.02.10	Редакция № 1 Изменение №__

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.

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 программе подготовки специалистов среднего звена по специальности **43.02.10 Туризм**, входящей в укрупнённую группу специальностей 43.00.00 Сервис и туризм

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 **212** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **106** часов; самостоятельной работы обучающегося **106** часов.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.10	Редакция № 1 Изменение №__

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	104
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	106
в том числе:	
подготовка рефератов и докладов,	60
выполнение домашних заданий	46
<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.04 43.02.10

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		36	
Тема 1.1. Бег	Содержание учебного материала	4	2
	1 Теория: «Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».		
	Практические занятия:	10	
	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)	10	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
1 Подготовка рефератов и докладов по темам: «Правила соревнований в беге»; «Легкая атлетика-королева спорта».			
2 Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка.			
Тема 1.2.	Содержание учебного материала		2
	1 Техника метания гранаты		



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.10

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 7 из 17

Контрольный экз.

Метание	Практические занятия:	3	
	1 Совершенствование техники метания гранаты. Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся:	3	
	1 Выполнение домашних заданий: ТБ на занятиях.		
Тема 1.3. Прыжки	Содержание учебного материала		2
	1 Техника прыжка в длину.		
	Практические занятия:	3	
	1 Совершенствование техники прыжка в длину с места. Зачет – прыжки в длину с места.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	3	
1 Подготовка рефератов и докладов по темам: «Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину».			
Раздел 2. Гимнастика		12	
Тема 2.1. Упражнения на перекладине и на брусьях	Содержание учебного материала		2
	1 Характеристика гимнастики, её виды и разновидности.		
	Практические занятия:	2	
	1 Упражнения на перекладине. Зачет – подтягивание на высокой перекладине - юноши; подтягивание на нижней перекладине - девушки.		
	2 Упражнения на гимнастических брусьях.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
1 Выполнение домашних заданий: упражнения на перекладине.			
Тема 2.2. Опорные прыжки	Содержание учебного материала		2
	1 Виды гимнастических прыжков.		
	Практические занятия:	2	
	1 Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла. Техника разбега, отталкивания, приземления.		
2 Зачет – опорный прыжок через гимнастического козла.			



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОГЭС.04 43.02.10

*Редакция № 1
Изменение №__*

Лист 8 из 17

Контрольный экз.

	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Выполнение домашних заданий: упражнения на тренажерах.		
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:	2	
	1 Подготовка рефератов и докладов: «Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений»		
Раздел 3. Спортивные игры: футбол		8	
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:	2	
	1 Удары по мячу ногой, удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Ведение мяча		
	2 Техника отбора мяча. Элементы обманных движений. Стойка вратаря, его действия.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	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:	2	
	1 Индивидуальные, групповые, командные действия игроков. Учебная игра с заданием.		
	2 Двусторонняя игра по правилам в футбол- зачет.		



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.10

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 9 из 17

Контрольный экз.

	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Подготовка рефератов и докладов по темам: «Влияние игровых упражнений на развитие волевых качеств в футболе».		
Раздел 4. Спортивные игры: волейбол		24	
Тема 4.1. Техника передвижений, остановок, подача мяча	Содержание учебного материала		
	1 Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	Практические занятия:	2	
	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:	2	
	1 Совершенствование техники нападающего удара.		
	2 Совершенствование техники блокирования нападающего удара.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Выполнение домашних заданий: упражнения для координационных способностей.		
Тема 4.4.	Содержание учебного материала		
	1 Тактика игры в волейболе. Правила игры.		2



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.10

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 10 из 17

Контрольный экз.

Тактика игры Правила игры	Практические занятия:		4	
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	2	Учебная игра с заданием.		
	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/			44	
Тема 5.1. Упражнения на выносливость	Содержание учебного материала			
	1	Воспитание выносливости с помощью физических упражнений.		2
	Практические занятия:		8	
	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: поднятие туловища из положения лежа на время- зачет.		
	5	Комплекс круговой тренировки.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		8	
	1	Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка; работа на пресс.		
Тема 5.2. Упражнение на снарядах и тренажерах	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на снарядах.		2
	Практические занятия:		4	
	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.			



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.10

*Редакция № 1
Изменение
№__*

Лист 11 из 17

Контрольный экз.

	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	1 Выполнение домашних заданий: разработка комплексов упражнений		
Тема 5.3. Упражнения для силы	Содержание учебного материала		
	1 Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.		2
	Практические занятия	10	
	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:	10	
1 Подготовка рефератов и докладов по темам: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий О.Ф.П.».			
Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол		28	
Тема 6.1. Совершенствование техники и Ведение мяча	Содержание учебного материала		
	1 Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		2
	Практические занятия:	2	
	1 Техника передвижений, остановок, поворотов.		
2 Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.			
Тема 6.2. Передача и ловля мяча	Содержание учебного материала		
	1 Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:	5	
	1 Совершенствование техники передачи мяча одной рукой: верхняя, нижняя.		
	2 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками: от груди, из-за головы, снизу.		
	3 Ловля мяча после отскока от пола и щита.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
1 Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры, упражнения для координационных способностей.	4		



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.10

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 12 из 17

Контрольный экз.

Тема 6.3. Броски мяча	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		3	
	1	Техника бросков мяча: с места, в движении.		
Тема 6.4. Тактика игры Правила игры	2	Броски мяча с разных точек; штрафные броски – зачет.		
	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Учебная игра с заданием.		
	2	Двусторонняя игра по правилам в баскетболе – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		10	
	1	Подготовка рефератов и докладов на тему: «Судейство, организация и правила игры по баскетболу». «Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями».		
Раздел 7. П.П.Ф.П.		32		
Тема 7.1. Развитие выносливости и развитие точности	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		6	
	1	Упражнения на развитие общей выносливости.		
Тема 7.2. Развитие скорости, ловкости движений и координации	2	Упражнения на развитие точности.		
	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Упражнения на развитие скорости движений.		
	2	Упражнения на развитие ловкости движений.		
	3	Упражнения на развитие координационных движений.		
Самостоятельная работа обучающихся:		6		
1	Выполнение домашних заданий: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.			
Тема 7.3	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.04 43.02.10

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 13 из 17

Контрольный экз.

Развитие гибкости Тема 7.4 и развитие силы	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		6	
	1	Упражнения на развитие гибкости.		
	2	Упражнения на развитие мышечной силы		
	Самостоятельная работа обучающихся:		10	
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов».			
Раздел 8. Спортивные игры: настольный теннис			28	
Тема 8.1. Техника игры	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.		2
	Практические занятия:		3	
	1	Способы держания ракетки.		
2	Перемещения игрока: на выпадах, 1-2 шажные перемещения.			
Тема 8.2. Вращение мяча	Содержание учебного материала			
	1	Настольный теннис – правила игры.		2
	Практические занятия:		3	
	1	Верхнее вращение. Нижнее вращение.		
2	Закрепление техники верхним и нижним вращением; сверхкрученным ударом.			
Тема 8.3. Виды ударов Подача мяча	Содержание учебного материала			
	1	Упражнения для развития ловкости. подача мяча в игре по настольному теннису.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Совершенствование техники толчком.		
2	Подача мяча. Закрепление техники подачи мяча: толчком, накатом, подрезкой.			
Тема 8.4. Тактика игры и правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Настольный теннис – правила игры.		2
	Практические занятия:		4	
1	Совершенствование техники тактических действий: промежуточные, атакующие,			



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 43.02.10

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 14 из 17

Контрольный экз.

		защитные		
2		Учебная игра с заданием.		
3		Двусторонняя игра по правилам - зачет.		
Самостоятельная работа обучающихся:			14	
1		Выполнение домашних заданий: игровые упражнения		
2		Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, судейство, правила игры в настольный теннис».		
			Всего:	212

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.04 43.02.10	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.04 43.02.10	Редакция № 1 Изменение №__	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.04 43.02.10	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