

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.03	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 1 из 18 Контрольный экз.

УТВЕРЖДАЮ
 Зам. 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
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
 на базе основного общего образования
 очная форма обучения

2019 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 23.02.03	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 2 из 18 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

Протокол № 01

от 03.09.2019 г.

Председатель ПЦК: Е.И. Кусова

Эксперт:

ГПОУ ТО «ДПК», методист Коробова Л.В.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.03	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 3 из 18 Контрольный экз.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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.04 23.02.03	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 4 из 18 Контрольный экз.

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 **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**, входящей в укрупнённую группу специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

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 общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся 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 **332** часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **166** часа; самостоятельной работы обучающегося **166** часа.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.03	Редакция № 1 Изменение №__

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)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
в том числе:	
подготовка рефератов и докладов,	76
выполнение домашних заданий	90
<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 23.02.03	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 6 из 18 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		40	
Тема 1.1. Бег	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега на короткие, средние дистанции.		2
	Практические занятия:	10	
	1 Закрепление техники бега на короткие дистанции. Зачет - бег 100 м.		
	2 Закрепление техники бега с высокого и низкого старта.		
	3 Бег с варьированием скорости до 10 мин. (бег в равномерном темпе).		
	4 Бег на развитие координационных способностей - челночный бег. Зачет - челночный бег 3x10 м.		
	5 Закрепление техники бега на средние дистанции (2000, 3000м.).		
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
	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:	5	



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: **РП ОГСЭ.04 23.02.03**

Редакция № 1
Изменение № __

Лист 7 из 18
Контрольный экз.

	1	Метание в цель с места, с небольшого разбега и полного разбега.		
	2	Закрепление техники метания гранаты на дальность. Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши).		
	3	Закрепление техники толкание ядра.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		5	
	1	Выполнение домашних заданий: изучение правил техники безопасности при проведении соревнований по метанию.		
Тема 1.3. Прыжки	Содержание учебного материала			
	1	Техника прыжка в длину с разбега, с места.		2
	Практические занятия:		5	
	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги» с подбором индивидуального разбега.		
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Зачет – прыжки в длину с места.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		5	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину».		
	2	Выполнение домашних заданий: разучивание техники прыжков, утренняя пробежка.		
Раздел 2. Гимнастика			24	
Тема 2.1. Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на спортивных снарядах.		2
	Практические занятия:		3	
	1	Совершенствование висов: размахивание, подъём переворотом, подъём разгибом.		
	2	Зачет – подтягивание на высокой перекладине - юноши; подтягивание на нижней перекладине - девушки.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		3	
	1	Выполнение домашних заданий: подтягивание на перекладине, упражнения на пресс, упражнение на тренажерах.		
Тема 2.2.	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 23.02.03**

*Редакция № 1
Изменение № __*

Лист 8 из 18

Контрольный экз.

Упражнения на брусьях	1	Гимнастические элементы на брусьях.		2
	Практические занятия:		3	
	1	Зачет – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - юноши.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		3	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений».		
2	Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.			
Тема 2.3. Опорные прыжки	Содержание учебного материала			2
	1	Виды гимнастических прыжков.		
	Практические занятия:		3	
	1	Закрепление техники опорного прыжка через гимнастического козла: «ноги врозь».		
	Самостоятельная работа обучающихся:		3	
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Способы регулирования физических нагрузок».			
Тема 2.4. Акробатика	Содержание учебного материала			2
	1	Акробатические элементы в гимнастике.		
	Практические занятия:		3	
	1	Кувырок вперед, назад; с прыжком.		
	2	Стойка: на руках и голове (с помощью) - для юношей; на лопатках «березка»; мостик - для девушек.		
Самостоятельная работа обучающихся:		3		
1	Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.			
Раздел 3. Спортивные игры: футбол			28	
Тема 3.1. Техника ударов по мячу и остановка	Содержание учебного материала			2
	1	Изучение техники ударов по мячу.		
	Практические занятия:		2	
1	Удары по мячу ногой, удары головой.			



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.03

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 9 из 18
Контрольный экз.

мяча	2	Остановка мяча ногой, грудью.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
Тема 3.2. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала			
	1	Изучение техники ведения мяча.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Ведение мяча левой и правой ногой, без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
Тема 3.3. Техника отбора мяча и обманные движения	Содержание учебного материала			
	1	Отбор мяча у соперника.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Техника отбора мяча у противника. Элементы обманных движений.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
Тема 3.4. Техника игры вратаря	Содержание учебного материала			
	1	Действие вратаря в команде.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Стойка вратаря, его действия.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.			
Тема 3.5. Тактика игры	Содержание учебного материала			
	1	Тактика игры, защиты и нападения в футболе.		2
	Практические занятия:		3	
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия игроков.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		3	
1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.			
	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 23.02.03**

*Редакция № 1
Изменение № __*

Лист 10 из 18

Контрольный экз.

Тема 3.6. Правила игры	1	Терминология игры. Правила игры.		2
	Практические занятия:		3	
	1	Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра в футбол по правилам - зачет		
	Самостоятельная работа обучающихся:		3	
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Влияние игровых упражнений на развитие волевых качеств».			
Раздел 4. Спортивные игры: волейбол			56	
Тема 4.1. Техника передвижений, остановок. Подача мяча.	Содержание учебного материала			
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	Практические занятия:		5	
	1	Техника передвижений, остановок, повороты.		
	2	Закрепление техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		5	
1	Выполнение домашних заданий: прыжки через скакалку.			
Содержание учебного материала				
Тема 4.2. Прием мяча	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	Практические занятия:		9	
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		9	
	1	Выполнение домашних заданий: изучение упражнений для координационных способностей. Самоконтроль при занятиях.		
Содержание учебного материала				
Тема 4.3. Нападающий удар, Блокирование нападающего удара	1	Тактика нападающего удара. Тактика блока.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем).		



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.03

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 11 из 18
Контрольный экз.

	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	1 Выполнение домашних заданий: упражнения со скакалкой. Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, правила игры в волейболе»		
Тема 4.4. Тактика игры	Содержание учебного материала		2
	1 Тактика игры в волейболе.		
	Практические занятия:	5	
	1 Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	5	
	1 Выполнение домашних заданий: изучение правил игры.		
Тема 4.5. Правила игры	Содержание учебного материала		2
	1 Терминология игры. Правила игры.		
	Практические занятия:	5	
	1 Учебная игра с заданием.		
	2 Двусторонняя игра по правилам – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	5	
	1 Выполнение домашних заданий: подготовка к соревнованиям.		
Раздел 5. Общефизическая подготовка /ОФП/		76	
Тема 5.1. Упражнения на выносливость	Содержание учебного материала		2
	1 Воспитание выносливости с помощью физических упражнений.		
	Практические занятия:	13	
	1 Упражнения на развитие общей выносливости.		
	2 Упражнения в парах и собственным весом: отжимание в упоре лёжа от пола - юноши; отжимание в упоре лежа от скамейки – девушки. Зачет.		
	3 Выполнение скоростно-силовых упражнений: прыжки, многоскоки, приседания.		
	4 Упражнения со скакалкой – зачет.		
	5 Упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на время- зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	13	
	1 Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка; работа на пресс.		



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.03

Редакция № 1
Изменение № __

Лист 12 из 18
Контрольный экз.

Тема 5.2. Упражнение на снарядах и тренажерах	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на снарядах.		2
	Практические занятия:		6	
	1	Упражнения на перекладине: высокая перекладина – юноши; низкая перекладина – девушки.		
	2	Упражнения на тренажерах: велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамейка.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий О.Ф.П.».			
Тема 5.3. Упражнения для силы	Содержание учебного материала			
	1	Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.		2
	Практические занятия		19	
	1	Упражнения с гантелями (5 кг.- юноши; 4 кг.- девушки) - зачет		
	2	Упражнения со штангой и амортизаторами.		
	3	Упражнение с гирей (16, 24 кг.)- зачет.		
Самостоятельная работа обучающихся:		19		
1	Выполнение домашних заданий: самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.			
Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол			48	
Тема 6.1. Ведение мяча	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Совершенствование техники ведения мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.			
Тема 6.2. Передача и ловля	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		5	



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины

Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.03

Редакция № 1
Изменение № __

Лист 13 из 18

Контрольный экз.

мяча	1	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой: верхняя, нижняя.		
	2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками: от груди, из-за головы.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		5	
Тема 6.3. Броски мяча	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.		
	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.	2	
	Практические занятия:		5	
	1	Техника бросков мяча: с места, в движении.		
	2	Броски мяча с разных точек; штрафные броски - зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		5	
1	Выполнение домашних заданий: выполнение упражнений для координационных способностей.			
2	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, судейство и правила игры по баскетболу».			
Тема 6.4. Техника защитных действий	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.	2	
	Практические занятия:		4	
	1	Техника владения мячом (вырывание, выбивание, накрывание).		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
1	Выполнение домашних заданий: совершенствование с правилами игры в баскетболе.			
Тема 6.5. 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 6.6. Правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.	2	
	Практические занятия:		4	
1	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.04 23.02.03**

Редакция № 1
Изменение № __

Лист 14 из 18

Контрольный экз.

	2	Двусторонняя игра по правилам в баскетболе – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1	Выполнение домашних заданий: подготовка к городским соревнованиям.		
	2	Подготовка рефератов и докладов на тему: «Судейство, организация и правила игры по баскетболу».		
Раздел 7. П.П.Ф.П.			28	
Тема 7.1. Развитие выносливости	Содержание учебного материала			
	1	Средствами и методы П,П,Ф,П.		2
	Практические занятия:		1	
	1	Упражнения на развитие общей выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
	1	Выполнение домашних заданий: бег слабой и средней интенсивности. О.Р.У.		
Тема 7.2. Развитие точности и ловкости	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Упражнения на развитие точности.		
	2	Упражнения на развитие ловкости движения.		
Самостоятельная работа обучающихся:		2		
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов».		
Тема 7.3. 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 7.4. Развитие гибкости	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		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 23.02.03**

*Редакция № 1
Изменение №__*

Лист 15 из 18

Контрольный экз.

	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 7.5. Развитие силы	Содержание учебного материала		
	1 ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:	5	
	1 Упражнения на развитие мышечной силы.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	5	
	1 Реферат «Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов».		
Раздел 8. Спортивные игры: настольный теннис		32	
Тема 8.1. Техника игры, тактика игры, правила игры	Содержание учебного материала		
	1 Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.		2
	Практические занятия:	16	
	1 Способы держания ракетки. Перемещение игрока.		
	2 Верхнее вращение, нижнее вращение.		
	3 Поддача мяча: толчком, подкатом, подрезкой,		
	4 Техника ударов мяча.		
	5 Учебная игра с заданием.		
	6 Двусторонняя игра в настольный теннис.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	16	
1 Выполнение домашних заданий: подготовка к соревнованиям.			
2 Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, судейство, правила игры в настольный теннис».			
	Всего:	332	

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.03	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 16 из 18 Контрольный экз.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 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 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. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение 2012 г.
3. Башаева А.А. Физическая культура: учебное пособие – М.: Акадкмия 2015 г.

Дополнительные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.: Просвещение 2012 г..
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.03	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 17 из 18 Контрольный экз.

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 Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.03	Редакция № 1 Изменение №__

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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 колледжных, 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"> - защита рефератов, презентаций - дифференцированный зачет