**38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**2026 г.**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.

ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.

ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|---|---|---|
| ОК 04<br>ОК 08 | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;<br>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;<br>основы проектной деятельности;<br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
|---|---|
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 126 |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | - |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 10 |
| практические занятия | 112 |
| Самостоятельная работа [1] | - |
| **Промежуточная аттестация** | 2 |

[1] Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций и личностных результатов[2], формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ** | | **2/-** | |
| **Тема 1.1. Здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала** | 2/- | ОК 04, ОК 08 |
| | Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | 2 | |
| | **В том числе практических занятий** | - | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **22/22** | |

[2] В соответствии с Приложением 3 ПООП.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **4** | |
| | Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 4 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **4** | |
| | Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | 4 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега** | **Содержание учебного материала:** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **4** | |
| | Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП | 4 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **4** | |
| | Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега | 4 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках** | **Содержание учебного материала** | **6/6** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **6** | |
| | Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 6 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **20/20** | |
| **Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **4** | |
| | Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 4 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 3.2.** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК 04, ОК 08 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП** | **В том числе практических занятий** | **2** | |
| | Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 2 | |
| **Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **4** | |
| | Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **2** | |
| | Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | | |
| **Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **2** | |
| | Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 3.6. Основы методики судейства** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **2** | |
| | Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу** | **Содержание учебного материала** | **6/6** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **6** | |
| | Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах | 2 | |
| | Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 | |
| | Практическое занятие № 14. Игра по правилам | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Раздел 4. Баскетбол** | | **24/24** | |
| **Тема 4.1.** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **4** | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП** | Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 4 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **4** | |
| | Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 4 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **4** | |
| | Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 4 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **4/4** | |
| | Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 4 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **4** | |
| | Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2 | |
| | Практическое занятие № 20. Игра по правилам | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **4** | |
| | Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 | |
| | Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Раздел 5. Гимнастика** | | **16/12** | |
| **Тема 5.1. Строевые приемы** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **2** | |
| | Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | | |
| **Тема 5.2. Техника акробатических упражнений** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **2** | |
| | Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся*** | - | |
| **Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт** | **Содержание учебного материала** | **2/1** | ОК 04, ОК 08 |
| | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП | 1 | |
| | **В том числе практических занятий** | **1** | |
| | Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 1 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП** | **Содержание учебного материала** | **2/1** | ОК 04, ОК 08 |
| | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | 1 | |
| | **В том числе практических занятий** | **1** | |
| | Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 1 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися** | **Содержание учебного материала** | **8/6** | ОК 04, ОК 08 |
| | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 2 | |
| | **В том числе практических занятий** | **6** | |
| | Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ | 1 | |
| | Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике | 1 | |
| | Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях | 2 | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика** | | **26/26** | |
| **Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **4** | |
| | Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 4 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 6.2. Подачи** | **Содержание учебного материала** | **6/6** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **6** | |
| | Практическое занятие № 32. Отработка подач | 6 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | | |
| **Тема 6.3. Нападающий удар** | **Содержание учебного материала** | **6/6** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | **6** | |
| | Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | 6 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону** | **Содержание учебного материала** | **10/10** | ОК 04, ОК 08 |
| | **В том числе практических занятий** | 10 | |
| | Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 4 | |
| | Практическое занятие №е 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева | 3 | |
| | Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 3 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **10/8** | |
| **Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких** | **Содержание учебного материала** | **10/8** | ОК 04, ОК 08 |
| | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики | 2 | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

| | | | |
|---|---|---|---|
| **профессиональных результатов** | будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП | | |
| | **В том числе практических занятий** | **8** | |
| | Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 4 | |
| | Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств | 4 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Промежуточная аттестация** | | 2 | |
| **Всего** | | **124** | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

музыкальный центр.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

**3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2

2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/174984

3. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт:непосредственный

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/77006

5. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/174986

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156380

8. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

9. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

10. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342

### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475602.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения[3] | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Знать:<br>роль физической культуры в общекультурном,<br>профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном,<br>профессиональном и социальном развитии человека;<br>ведёт здоровый образ жизни;<br>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос.<br>Тестирование.<br>Результаты выполнения контрольных нормативов |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Уметь:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;<br>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;<br>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм | Выполнение комплекса упражнений.<br>Регулирование физической нагрузки.<br>Владение навыками контроля и оценки.<br>Подбор средств и методов занятий |

[3] Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.
ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**
1 подпись
Сведения о подписях — на листе подписей. Проверка подлинности — по QR-коду.

ГАПОУ СО «Нижнетагильский
торгово-экономический
колледж»

# Лист подписей

ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»
SHA-256 исходного документа: d5dbebd43bf1b31e378b21518b92676f608befeb85f093e45ea48ffa9b9ad9ac
Документ: 15 страниц
Проверка подписей: https://sig.nttek.ru/v/ZS4ML08qtzeuEKEQnWF3FRG4Nbs3wjXe6QMFG7crG8wTWLqH
Печатная форма сформирована: 21.10.2026 16:41

| № | Роль в подписи | Подписант | Сертификат | Дата и время подписания | Результат проверки |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Утверждаю | Дмитриева Марина Георгиевна<br>Заместитель директора по учебной работе | № 7E9C18960643A37EF2C929CD1E513CCD, действителен с 08.10.2026 по 08.10.2027 | 21.10.2026 16:40:52 | **подпись действительна**<br>роль и должность подтверждены подписью |

Печатная форма не подписывается и служит для удобства чтения. Юридическую силу имеют исходный PDF-документ и файлы электронных подписей (.sig). Подпись — усиленная неквалифицированная электронная подпись (ч. 3 ст. 5 Федерального закона № 63-ФЗ), выданная удостоверяющим центром колледжа.
Время указано по часовому поясу колледжа (Asia/Yekaterinburg, UTC+5).