МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГАПОУ СО
«НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Утверждаю:
Зам. директора по УР
_____М.Г.Дмитриева
«__» _____2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

О.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УЧ 02-10.1-26

для специальности(ей)
42.02.01 «Реклама»
шифр и название специальности

Нижний Тагил
2026

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

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее –ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) для специальности 42.02.01 «Реклама»

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

Разработчик: Мамыкин, преподаватель физвоспитания.

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

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

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

ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Согласно разъяснениям по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах основных профессиональных образовательных программ начального профессионального или среднего профессионального образования, формируемых на основе федерального государственного образовательного стандарта начального профессионального и среднего профессионального образования физическая культура в учреждениях начального профессионального образования и среднего профессионального образования изучается с учетом профиля получаемого профессионального образования (разъяснения одобрены Научно-методическим советом Центра начального, среднего, высшего и дополнительного профессионального образования ФГУ «ФИРО» 03.02.2011).

При освоении специальностей СПО в учреждениях СПО физическая культура изучается как базовый учебный предмет.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в раздел «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы на 1 – 4 курсах.

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

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

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося117 часов;

самостоятельной работы обучающихся 59 часов.

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 часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**176**
Обязательная учебная нагрузка (всего) *в том числе:*	**117**
- теоретические занятия:	
- практические занятия:	**117**
Самостоятельная работа обучающегося (всего) *в том числе*:	**59**
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	**Содержание учебного материала**	2	1
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Рациональное питание и профессия. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Практические занятия		2
	Провести с группой комплекс упражнений производственной гимнастики; Провести с группой комплекс упражнений для восстановления работоспособности после физического утомления.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся -составить викторину «Двигательная активность»; -составить кроссворд «Рациональное питание и профессия». -составить комплекс упражнений производственной гимнастики; -составить комплекс упражнений для восстановления работоспособности после физического утомления		
Тема 1. 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**Содержание учебного материала**	6	1
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.		
	Практические занятия		

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

	Силовые способности и методика их развития: Методы развития силовых способностей: максимальных усилий; круговой тренировки; ударный метод; игровой; Развития скоростных способностей: соревновательный и игровой метод; Развитие общей выносливости: методы круговой тренировки; игровой тренировки; соревновательной; Непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; Развитие специальной выносливости: методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный), Соревновательный; игровой; Классические методы дыхания при выполнении движений; Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко); Гибкость и методики их развития: методы повторный; с помощью статических упражнений «стретчинг»; игровой; Развитие координационных способностей: методы игровой, соревновательный, повторный, переменный, круговой.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Составить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	6	3
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	**Содержание учебного материала** Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями. Содержание и методика занятий физическими упражнениями по результатам физических показателей. Совершенствование профессионально важных физических качеств. Функциональные резервы организма.	4	1
	Самостоятельная работа обучающихся Составить примерный план-конспект самостоятельных занятий, направленных на развитие силы.	6	2
Тема 1.4. Основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в	**Содержание учебного материала** Характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	6	1
	Практические занятия		2

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

регулировании работоспособности	Провести с группой комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 – 30 движений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; Провести с группой комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составить комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 5-10 упражнений на развитие силы.	6	3
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	**Содержание учебного материала** Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья двигательных качеств, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	6	1
	Практические занятия Выполнить круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Составить презентацию «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания»; Составить комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний, гибкости и «усиления» позвоночника.	6	3
Раздел 2. Практическая часть.			
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала** Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег сто метров, эстафетный бег 4 х100 метров, 4 х400 метров; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500грамм (девушки) и 700 грамм (юноши); толкание ядра.	12	2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнить домашнее задание по теме: - подтягивание на перекладине 3* 5 раз;		

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

	- сгибание рук в упоре лежа 3*10 раз; - упражнения для мышц брюшного пресса 3* 20 раз; - прыжки через скакалку 2* 2 минуты;	12	3
Тема 2.2. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	12	2
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 километров (девушки) и до 8 километров (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	3
	Выполнить домашнее задание по теме: -упражнение «пистолет» по 10 раз на каждой ноге; - упражнения для мышц брюшного пресса 3*20 раз; - прыжки через скакалку на одной ноге 1*1 минуте;		
Тема 2.3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	10	2
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнениями для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	3
	Выполнить домашнее задание по теме: - подтягивание на перекладине 3*5 раз; - упражнение «упор присев – упор лежа» 20-25 раз;		
Тема2.4. Спортивные игры	**Содержание учебного материала**	12	2
	Ручной мяч – передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение контратака. **Футбол (для юношей)** – удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика		

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

	нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Проведение спортивных игр способствующих совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие. Внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона: **Волейбол** – исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, направляющий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующем скольжением на груди-животе. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правила волейбола. Игра по правилам. **Баскетбол –** ловля и передача мяча. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты- перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнить домашнее задание по теме: - выпрыгивание из упора присев 20-25 раз; - упражнения для мышц брюшного пресса 50 раз;	12	3
Тема 2.5. Плавание	**Содержание учебного материала** Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 метров. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600метров. Проплывание отрезков 25-100 метров по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему.	6	2

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

	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемов и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнить домашнее задание по теме: - задержка дыхания- 3 подхода;	6	3
Тема 2.6. Виды спорта по выбору	**Содержание учебного материала** **Туризм –** туристическая работа в учебном заведении организуется на основе перечня туристических мероприятий: туристический поход на Лысью гору; туристический поход на Муринские пруды; туристический поход на базу «Спартак». **Ритмическая гимнастика** – индивидуально подобранные композиции из упражнений, выпоняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** – круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. **Дыхательная гимнастика** – классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	20	2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнить домашнее задание по теме: - сгибание рук в упоре лежа 3*10 раз; - упражнение с отягощением 10 раз;	10	3
Итого:	**Теоретические сведения:**	74	

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

	Практические занятия:	74	
	Самостоятельная работа:	74	
		175	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал; открытая площадка.

Оборудование спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- раздевалка отдельно для юношей и девушек;
- душевая кабина отдельно для юношей и девушек.

Гимнастика:

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- мяч набивной (1кг.; 2кг.;3кг.);
- мяч малый (теннисный);
- скакалка гимнастическая;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический.

Легкая атлетика:

- барьеры легкоатлетические тренировочные;
- флажки разметочные на опоре;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная (10м.,50м.);
- номера нагрудные.

Спортивные игры:

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые с номерами;
- стойки волейбольные универсальные;
- сетка волейбольная;

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

- мячи волейбольные;
- ворота для мини футбола;
- сетка для мини футбола;
- мячи футбольные;
- насос для накачивания мячей.

Измерительные приборы:

- пульсометр;
- шагомер электронный;
- комплект динамометров ручных;
- весы медицинские с ростомером.

Средства доврачебной помощи:

- аптечка медицинская.

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич, Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2019.

2. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» -М.: ООО Издательство «Школа- Пресс».

Дополнительные источники:

1.А.П. Матвеев, Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение, 2017.

2.Предметно-содержательный журнал «Современный урок» -М.: ООО «Август-Принт».

3.Электронные ресурсы научно-методический журнал «Физическая культура в школе». Форма доступа: www.chpk.ru; Предметно-содержательный журнал «Современный урок». Форма доступа: www.ppoisk.nm.

4.Bib.Ru

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических

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

занятий и самостоятельных работ, тестирования, а также выполнения обучающимся индивидуальных заданий.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки**
1	2
В результате освоения дисциплины обучающийся **умеет:** - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; **знает:** - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуальногофизического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Анализ результатов. Тестирование. Оценка знаний, умений по результатам промежуточных зачетов.

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только наличие профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Владеет информацией о профессиональной области, о профессии и основных видах деятельности «Повара-кондитера». Ставит цели дальнейшего профессионального роста и развития. Адекватно оценивает свои образовательные и профессиональные достижения.	Зачет, итоговая аттестация; сбор свидетельств (сертификаты, свидетельства, дипломы, грамоты, видео-фото материалы и др.); наблюдение за деятельностью обучающегося; принятие решения по оценке
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	Организует рабочее место в соответствии с выполняемой работой и требованиями охраны труда. Выбирает оборудование, материалы, инструменты в соответствии с требованиями техники безопасности и видами работ. Предъявляет методы	Практическая работа в учебной лаборатории или на базе практики; методы контроля: практический, визуальный, самоконтроль.

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

	профессиональной профилактики своего здоровья.	
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Выполнять задания, предъявляя интегрированные знания профессиональной области. Контролирует технологию выполнения работ. Выявляет причины возможных дефектов и способы их устранения.	Практическая работа в учебной лаборатории или на базе практики; самостоятельная, лабораторно-практическая работа; методы контроля: устный, письменный, практический, визуальный, самоконтроль.
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Владеет профессиональными определениями, техническими терминами, обозначениями и др. Владеет различными методиками поиска информации.	Зачет, итоговая аттестация, практическая работа в учебной лаборатории или на базе практики; самостоятельная, лабораторно-практическая работа; методы контроля: устный, письменный, практический, визуальный, самоконтроль.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Выполняет операции по сбору, продуцированию, накоплению, хранению, обработке, передаче информации.	Зачет, итоговая аттестация, практическая работа в учебной лаборатории или на базе практики; самостоятельная, лабораторно-практическая работа; методы контроля: устный, письменный, практический, визуальный, самоконтроль.

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

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Устанавливает адекватные профессиональные взаимоотношения с участниками образовательного процесса. Устанавливает позитивный стиль общения, демонстрирует владение диалоговыми формами общения. Аргументирует и обосновывает свою точку зрения.	Зачет, итоговая аттестация; практическая работа в учебной лаборатории или на базе практики; самостоятельная, лабораторно-практическая работа в малых группах; наблюдение за деятельностью обучающегося; принятие решения по оценке.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, сек.	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3*10м сек.	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и выше	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и выше
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с	16	230 и выше	195-210	180 и выше	210 и выше	170-190	160 и выше

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

		места, см.	17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м.	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и выше	1300 и выше	1050-1200	900 и выше
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

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: f8bdcd958b5bd14a5d859b75c2d4479c1fce95077c58dcab586f1e122425d869
Документ: 21 страница
Проверка подписей: https://sig.nttek.ru/v/CVbcLWs36jnYJZLlDvjxezHz1OXjeeLFIzPRU2MC7fl9xYhp
Печатная форма сформирована: 28.10.2026 14:30

№	Роль в подписи	Подписант	Сертификат	Дата и время подписания	Результат проверки
1	Утверждаю	Дмитриева Марина Георгиевна Заместитель директора по учебной работе	№ 7E9C18960643A37EF2C929CD1E513CCD, действителен с 08.10.2026 по 08.10.2027	28.10.2026 14:29:29	**подпись действительна** 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).