Министерство образования Свердловской области

ГАПОУ СО

«Нижнетагильский торгово-экономический колледж»

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
42.02.01 РЕКЛАМА

УЧ 02-10-26

КЭ

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 учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 42.02.01 Реклама.

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

Разработчик:

Зорина И.А., преподаватель высшей категории 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»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 42.02.01 Реклама.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;

самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

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

1.5. **Результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура»**

В ходе освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен развить общие компетенции, включающие в себя способности:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.

ОК 11. Обладать экологической, информационной и коммуникативной культурой, базовыми умениями общения на иностранном языке.

ОК 12. Проявлять творческую инициативу, внедрять достижения отечественной и зарубежной науки и техники, иметь опыт применения сформированных знаний и умений в условиях внедрения передовых технологий.

ОК 13. Владеть современными информационными и телекоммуникационными технологиями в сфере профессиональной деятельности.

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 «Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*344*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*172*
в том числе:	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*172*
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, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Основы физической культуры		**12**	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	4	
	1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	2
	2 Основы здорового образа жизни	2	2
	Практическое занятие		
	Формирование здорового образа жизни.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить критерии эффективности здорового образа жизни	**6**	
Раздел 2. Учебно-тренировочная деятельность			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Практические занятия	**40**	
	1 Бег на короткие дистанции	8	2
	2. Бег на средние дистанции	8	2
	3. Бег на длинные дистанции	8	2
	4. Прыжок в длину с места	8	2
	5. Метания гранаты	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения бегуна; специальные упражнения прыгуна; специальные упражнения при метании; нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг); основные положения методики закаливания; элементы самоконтроля; личная гигиена; нетрадиционные виды физических упражнений (аквааэробика). дыхательная гимнастика; упражнения на фитболах. составить комплекс ОРУ на месте; составить комплекс упражнений в движении..	**40**	
Тема 2.2.Плавание	Практические занятия	**32**	
	1. Техника кроля на груди	8	2
	2. Техника кроля на спине	8	2
	3. Техника поворота в воде.	8	2
	4. Техника прыжка в воду.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: дыхательная гимнастика. специальные упражнения пловца на суше; специальные упражнения пловца в воде; методика самомассажа; нетрадиционные виды физических упражнений (ушу) упражнения с гимнастическим гантелями;	**32**	

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

	упражнения с гимнастическими палками; составить комплекс упражнений для развития гибкости.		
Тема 2.3.Лыжная подготовка	Практические занятия	**30**	
	1. Техника попеременно двухшажного хода	10	2
	2. Техника одношажного хода	10	2
	3. Техника подъемов и спусков	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения лыжника; ОРУ на месте; ОРУ в движении; составить комплекс для развития выносливости; развитие специальной выносливости; нетрадиционные виды физических упражнений (йога); составить комплекс ОРУ.	**30**	
Тема 2.4. Баскетбол	Практические занятия	**48**	
	1. Техника игры в нападении	8	2
	2. Владение мячом	8	2
	3. Техника игры в защите	8	2
	4. Техника овладения мячом и противодействия	8	2
	5. Элементы тактики игры в нападении	8	2
	6. Элементы тактики игры в защите	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения баскетболиста; ОРУ с мячом; прыжковые упражнения; ОРУ с гимнастической палкой; дыхательная гимнастика; упражнения в движении; упражнения со скакалкой; развитие ловкости; составить комплекс для развития быстроты; составить комплекс упражнений гигиенической гимнастики; упражнения для осанки; повторить правила игры.	**48**	
Тема 2.5. Волейбол	Практические занятия	**32**	
	1. Техника верхней передачи.	8	2
	2. Техника нижней передачи.	8	2
	3. Техника – тактические взаимодействия в нападения и в защите.	8	2
	4. Техника подачи	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения волейболиста; ОРУ со скакалкой; прыжковые упражнения; методика корригирующей гимнастики для глаз; упражнения с мячом; нетрадиционные виды физических упражнений (шейпинг) утренняя гигиеническая гимнастика; повторить правила игры; составить комплекс специальных упражнений волейболиста;	**32**	

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

	составить комплекс на развитие ловкости.		
Тема 2.6. Гимнастика	Практические занятия	**8**	
	1. Акробатические упражнения	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на гибкость; упражнения на фитболах; упражнения с гимнастическими гантелями.	**8**	

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 ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, бассейна, стадиона, лыжной базы.

Инвентарь спортивного зала: волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; лыжи, обручи, скакалки, гимнастическое бревно,гранаты.

Инвентарь тренажерного зала: _велотренажер, скамейка для пресса, фитболы, гимнастические гантели, гимнастические коврики, элепсоид.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Физическая культура: Учебное пособие для средних профессиональных учебных заведений Изд. 7-е, испр.2019,176с

2. Гимнастика : Учебник для студентов высш. пед. учебных заведений / Под ред. М.Л.Журавина, Н. К. Меньшикова. .- 5-е изд. стереотип. .- М. : Академия, 2018.- 448 с.

3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 520 с.

4. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2019. — 464 с.

5. Плавание. Учебник /Под ред. Платонова В.М. - Киев: "Олимпийская литература", 2020. - 493 с.

6. Кузнецов, В.С. Физическая культура. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с.

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

7. Виленский, М.Я. Физическая культура. : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с.

Дополнительные источники:

1. Вайбаум Я.С., Ковалёв В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебное пособие - М.: изд. Центр «Академия», 2020 г.

3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2019.

4. Попов В.Д. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. - М.: ООО изд-во «Арстрель», ООО "изд-во АСТ", 2018.

5. Смирнов В.И., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2021.

6. Хата З.И. Здоровье человека в современной экологической обстановке. - М.: ФАНР-ПРЕСС, 2021.

7. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: ВЕЧЕ, 2021.

Интернет ресурсы:

1. lib.sportedu.ru
2. revolution.allbest.ru
3. dic.academic.ru
4. rostmaster.ru
5. student.km.ru
6. spo.1september.ru
7. portalspo.ru

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 ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	*Текущий контроль,* *Практические задания,* *Индивидуальный контроль* *Итоговый контроль,* *Сдача нормативов.*
Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	*Тестирование,* *Индивидуальный контроль.*

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Девушки

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 3000 м (мин,сек)	119.00	20.15	21.00	22.00	22.30
Бег на лыжах 3 км (мин,сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
Бег на лыжах 5 км (мин,сек)	31.00	32.30	34.15	36.40	38.б/вр
Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр
Плавание 100 м (мин,сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжки в длину	365	350	325	300	280
Прыжки в высоту с разбега (см)	120	115	110	105	100
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на	12	10	8	6	4

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

каждой)					
Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования				

Юноши

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 5000 м (мин,сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
Бег на лыжах 5 км (мин,сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
Бег на лыжах 10 км (мин,сек)	50.00	52.00	55.00	58.00	б/вр
Плавание 50 м (мин,сек)	40.0.	44.0	48,0	57.0	б/вр
Плавание 100 м (мин,сек)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину	480	460	435	410	390
Прыжки в высоту с разбега (см)	145	140	135	130	125
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10 7 5 3 2	7	5	3	2
Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования				

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

(мужчины и женщины)*

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).

2. Подтягивание на перекладине (мужчины).

3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).

4. Прыжки в длину с места.

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

5. Бег 100 м.

6. Бег: мужчины - 3 км., женщины - 2 км (без учета времени).

7. Тест Купера (12- минутное передвижение).

8. Плавание 10 минут.

9. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).

10. Упражнения с мячом.

11. Упражнения на гибкость.

12. Упражнения со скакалкой.

* Полный перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения в очках определяют кафедры физического воспитания с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность 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***
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	– демонстрация интереса к будущей профессии	*Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы*
Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения задач, оценивать их эффективность и качество	– выбор и применение методов и способов решения поставленных задач – оценка эффективности и качества выполнения;	
Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	– решение стандартных и нестандартных задач в области физической культуры.	
Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для	– эффективный поиск необходимой информации; – использование различных источников, включая электронные	

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

эффективного выполнения задач, профессионального и личностного развития		
Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством,	– взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения	
Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий	– самоанализ и коррекция результатов собственной работы	
Самостоятельно определять задачи личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно заниматься своим здоровьем.	– организация самостоятельных занятий	
Обеспечивать безопасные условия труда в спортивном зале.	*– соблюдение техники безопасности*	

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: 07f68438bea371e9eef6717b41def8fa21743733ca0db3d58a53b261b38469aa
Документ: 15 страниц
Проверка подписей: https://sig.nttek.ru/v/yts2Fe0U5L3xD1IeEzUge7zaC2bjpHRTTXJut7LWT18sXBO9
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).