

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.10.2023 21:21:58
Уникальный программный ключ:
8df276ee93e17c18e7bee9e7cad7d0ed9ab87473

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор - проректор
по образовательной деятельности
_____ С.Г. Дембицкий

« ____ » _____ 20 ____ г.

Колледж ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.08 Торговое дело
ФГОС СПО утвержден приказом Минпросвещения России
от «19» июля 2023 г. № 548

Квалификация – Специалист торгового дела
Уровень подготовки – базовая
Форма подготовки – очная

Москва, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 38.02.08 Торговое дело.

Организация разработчик рабочей программы: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»

Разработчик: Баранова О.Н., преподаватель колледжа

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины.....	4
2. Структура и содержание дисциплины.....	5
3. Условия реализации дисциплины.....	9
4. Контроль и оценка результатов дисциплины.....	14

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина СГ. 04 «Физическая культура» является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 38.02.08 Торговое дело.

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности СПО 38.02.08. Торговое дело. Особое значение имеет дисциплина при формировании ОК. 04, ОК. 06, ОК. 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной

профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности и	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
---	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов				
	3 сем (9 кл.)	4 сем. (9 кл.)	5 сем. (9 кл.)	6 сем (9 кл.)	Всего
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44	42	40	20	146
в том числе:					
Практические занятия	30	28	26	12	96
Теоретические занятия	2	2	2	2	8
Самостоятельная работа	12	12	12	6	42
Промежуточная аттестация в форме:					
<i>Другие формы контроля</i>	+	+	+		
<i>Дифференцированного зачета</i>				+	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа.	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<i>3 сем (9 кл)</i>			
Основное содержание			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		38	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры	Содержание учебного материала: Теоретическое занятие Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	1	ОК. 04, ОК. 06, ОК 08
Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и	1	

	гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
	Практическое занятие. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений. Подвижные игры различной интенсивности.	8	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала: Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места.	9	ОК. 04, ОК. 06, ОК 08
	Практическое занятие. Практические занятия по лёгкой атлетике. 1. На каждом занятии осуществляется решение задачи по разучиванию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии осуществляется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии осуществляется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
		Самостоятельная работа 1. Ведение дневника «Самонаблюдение за индивидуальным физ. развитием по основным его показателям и показателям физ. подготовленности» Оздоровительный бег. Беговые упражнения с регуляцией нагрузки. Кроссовый бег. Прыжковые упражнения с контролем физ. нагрузки по ЧСС. Упражнения в метании. Написание доклада по разделу «Лёгкая атлетика»	6
Тема 2.2.	Содержание учебного материала		

Общая физическая подготовка	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общих развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	2	
Тема 2.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала: Баскетбол Изучение баскетбольной стойки и удержание мяча одной и двумя руками.	9	ОК. 04, ОК. 06, ОК 08
	Практическое занятие. Изучение баскетбольной стойки и удержание мяча одной и двумя руками. Перемещения по площадке, бег баскетболиста. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой и по кругу. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, из-за головы. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места (штрафные броски), в движении.		
	Самостоятельная работа 2. Изучение правил игры Наблюдение на занятиях Изучение судейских жестов Заполнение протокола игры Закрепление тактических действий в игре Игра по правилам Написание доклада по теме «Баскетбол» Проверка доклада Написание доклада по теме «Волейбол»	6	
Промежуточная аттестация (зачёт)		2	
ВСЕГО:		44	
4 сем. (9 кл.)			
Тема 1.1. Общая	Содержание учебного материала: Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.	2	ОК. 04, ОК. 06, ОК 08

физическая подготовка	Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практическое занятие. Практические занятия. 1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2.Подвижные игры различной интенсивности.	8	
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала: Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места.	8	ОК. 04, ОК. 06, ОК 08
	Практическое занятие. Практические занятия по лёгкой атлетике. 1.На каждом занятии осуществляется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2.На каждом занятии осуществляется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3.На каждом занятии осуществляется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	Самостоятельная работа 1. Ведение дневника «Самонаблюдение за индивидуальным физ. развитием по основным его показателям и показателям физ. подготовленности» Оздоровительный бег. Беговые упражнения с регуляцией нагрузки. Кроссовый бег. Прыжковые упражнения с контролем физ. нагрузки по ЧСС. Упражнения в метании. Написание доклада по разделу «Лёгкая атлетика»	6	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала:	10	ОК. 04, ОК. 06,

Спортивные игры.	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, из-за головы. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места (штрафные броски), в движении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.		ОК 08
	Практическое занятие. 1. На каждом занятии осуществляется разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии проводится сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии происходит решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.		
	Самостоятельная работа 2. Изучение правил игры Наблюдение на занятиях Изучение судейских жестов Заполнение протокола игры Закрепление тактических действий в игре Игра по правилам Написание доклада по теме « Баскетбол» Проверка доклада Написание доклада по теме «Волейбол»	6	
Промежуточная аттестация (зачёт)		2	
ВСЕГО:		42	
5сем. (9 кл.)			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала: Теоретическое занятие Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных	2	ОК. 04, ОК. 06, ОК 08

	качеств. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		
	Практическое занятие. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	8	
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала: Техника бега на короткие, средние дистанции и по пересечённой местности. Прыжки в длину с места.	8	ОК. 04, ОК. 06, ОК 08
	Практическое занятие. Практические занятия по лёгкой атлетике. 1. На каждом занятии осуществляется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии осуществляется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии осуществляется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	Самостоятельная работа 1. Ведение дневника «Самонаблюдение за индивидуальным физ. развитием по основным его показателям и показателям физ. подготовленности» Оздоровительный бег. Беговые упражнения с регуляцией нагрузки. Кроссовый бег. Прыжковые упражнения с контролем физ. нагрузки по ЧСС. Упражнения в метании. Написание доклада по разделу «Лёгкая атлетика»	6	ОК. 04, ОК. 06, ОК 08
Тема 1.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала: Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	8	ОК. 04, ОК. 06, ОК 08

	Групповые и командные действия игроков. Правила игры.		
	Практическое занятие. 1. На каждом занятии осуществляется разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии проводится сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии происходит решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.		
	Самостоятельная работа 2. Изучение правил игры Наблюдение на занятиях Изучение судейских жестов Заполнение протокола игры Закрепление тактических действий в игре Игра по правилам Написание доклада по теме « Баскетбол» Проверка доклада Написание доклада по теме «Волейбол»	6	ОК. 04, ОК. 06, ОК 08
Промежуточная аттестация (зачёт)		2	
ВСЕГО:		40	
6 сем (9 кл.)			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры	Содержание учебного материала: Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	ОК. 04, ОК. 06, ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в	4	

	парах, с предметами.		
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала: Техника бега на короткие, средние дистанции и по пересечённой местности. Прыжки в длину с места.	4	ОК. 04, ОК. 06, ОК 08
	Практическое занятие. Практические занятия по лёгкой атлетике. 1. На каждом занятии осуществляется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии осуществляется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии осуществляется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	Самостоятельная работа 1. Ведение дневника «Самонаблюдение за индивидуальным физ. развитием по основным его показателям и показателям физ. подготовленности» Оздоровительный бег. Беговые упражнения с регуляцией нагрузки. Кроссовый бег. Прыжковые упражнения с контролем физ. нагрузки по ЧСС. Упражнения в метании. Написание доклада по разделу «Лёгкая атлетика»	3	
Тема 1.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала: Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча Правила игры.	2	ОК. 04, ОК. 06, ОК 08
	Практическое занятие. 4. На каждом занятии осуществляется разучивание, закрепление и совершенствование		ОК. 04, ОК. 06, ОК 08

	техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 5. На каждом занятии проводится сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 6. На каждом занятии происходит решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.		
	Самостоятельная работа 2. Изучение правил игры Наблюдение на занятиях Изучение судейских жестов Заполнение протокола игры Закрепление тактических действий в игре Игра по правилам Написание доклада по теме « Баскетбол» Проверка доклада Написание доклада по теме «Волейбол»	3	
Промежуточная аттестация (зачёт)		2	
ВСЕГО:		20	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
1.	<i>Практические занятия, семинарские занятия, лабораторные занятия</i> Аудитория №21 - большой спортивный зал баскетбольные щиты, кольца, волейбольные стойки, сетка, игровая разметка волейбол (баскетбол), электронный стрелковый тир. Аудитория №21а - малый спортивный зал Гимнастические скамейки, шведские стенки, столы для настольного тенниса, лёгкие тренажеры для адаптивной физической культуры, зеркала, матами, гимнастические маты, скакалки, набивные мячи. препятствий.	119071, Москва, Малая Калужская улица, 1 Учебный корпус №1
	Спортивный комплекс Спортивный зал со снарядами и оборудованием, спортивным инвентарём, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы	107014, г. Москва, ул. Стромынка, д.4с3
2.	<i>Промежуточная аттестация</i> Большой спортивный зал баскетбольные щиты, кольца, волейбольные стойки, сетка, игровая разметка волейбол (баскетбол), электронный стрелковый тир. Малый спортивный зал Гимнастические скамейки, шведские стенки, столы для настольного тенниса, лёгкие тренажеры для адаптивной физической культуры, зеркала, матами, гимнастические маты, скакалки, набивные мячи.	119071, Москва, Малая Калужская улица, 1 Учебный корпус №1
3.	Аудитория №1154 читальный зал библиотеки: помещение для самостоятельной работы, в том числе, научно-исследовательской, подготовки курсовых и выпускных квалификационных работ. Посадочных мест 70 Стеллажи для книг, комплект учебной мебели, 1 рабочее место сотрудника и 6 рабочих мест для студентов, оснащенные персональными	119071, Москва, Малая Калужская улица, 1 Учебный корпус №1

	компьютерами с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду организации. Список ПО: Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic Open No Level, артикул FQC-02306, лицензия № 46255382 от 11.12.2009, (копия лицензии); Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic Open No Level, лицензия 47122150 от 30.06.2010, справка Microsoft «Условия использования лицензии»; Система автоматизации библиотек ИРБИС64, договора на оказание услуг по поставке программного обеспечения №1/28-10-13 от 22.11.2013г.; №1/21-03-14 от 31.03.2014г. (копии договоров); Google Chrome (свободно распространяемое) ; Adobe Reader (свободно распространяемое); Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition, 250-499 Node 1 year Educational Renewal License; лицензия №17EO-171228-092222-983-1666 от 28.12.2017, (копия лицензии).	
--	--	--

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

№ п/п	Автор(ы)	Наименование издания	Вид издания (учебник, УП, МП и др.)	Издательство	Год издания	Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса (заполняется для изданий в электронном виде)	Количество экземпляров в библиотеке Университета
1	2	3	4	5	6	7	8
Основная литература, в том числе электронные издания							
1	Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский.	Физическая культура	Учебник	М.: Юрайт	2024	https://urait.ru/bcode/535163	-
Методические материалы							
1	Ю.А.Володина, И.В.Фомичева, И.Е.Трушина	Развитие ловкости и координационных способностей учащихся колледжа (возраст 15-17 лет)	Методическое пособие	М.: «РГУ им А.Н. Косыгина»	2017	Локальная сеть университета	5 экз
2	Н. А. Бузулькова, Г. М. Сухомлинов, В. Н. Новикова	Бег и спортивная ходьба в режиме труда и отдыха студентов	Методические указания	М. : МГУДТ,	2016	http://znanium.com/catalog/product/795769 Локальная сеть университета	5 экз
3	Садова Е.И., Лапынина Ж.Э., Шульц И.А.	Развитие быстроты у студентов основного отделения	Методические указания	Москва, МГУДТ	2015	Локальная сеть университета; http://znanium.com/catalog/product/795775	5 экз
4	Романов	Развитие силы у студентов	Методическое	Москва, МГУДТ	2012	Локальная сеть	5 экз

	В.Н., Володина Ю.А.	основного отделения	ое пособие			университета; http://znanium.com/catalog/product/459499	
5	Садова Е.И., Лапынина Ж.Э.	Развитие выносливости у студентов основного отделения	Методическ ие указания	Москва, МГУДТ	2012	Локальная сеть университета; http://znanium.com/catalog/product/459508	5 экз
6	В. Н. Романов, Н. А. Пампура, Ю. А. Володина	Профилактика и коррекция плоскостопия с помощью средств адаптивной физической культуры	Методическ ие указания	М.: МГУДТ	2011	http://znanium.com/catalog/product/459505 Локальная сеть университета	5 экз

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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
Обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- практические задания по работе с информацией - ведение дневника самоконтроля - сдача тестов физической подготовленности и контрольных нормативов по овладению техническими приёмами игры в волейбол и баскетбол - оценка по результатам промежуточной аттестации в форме зачета (3, 4, 5, 6 семестры) - оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета (7 семестр)
Обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- сдача тестов физической подготовленности и контрольных нормативов по овладению техническими приёмами игры в волейбол и баскетбол - оценка по результатам промежуточной аттестации в форме зачета (3, 4, 5, 6 семестры) - оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета (7 семестр)

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
90 ÷ 100	5	Отлично
76 ÷ 89	4	Хорошо
51 ÷ 75	3	Удовлетворительно
50 и менее	2	Не удовлетворительно

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений экзаменационной комиссией определяется интегральная оценка уровня подготовки по учебной дисциплине.

Разработчики рабочей программы:

Разработчик

Малинин Л.В.

Рабочая программа согласована:

Директор колледжа

Мечетина М.А.

Начальник
управления образовательных программ и проектов

Никитаева Е.Б.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор - проректор
по образовательной деятельности
_____ С.Г.Дембицкий

« ____ » _____ 20 ____ г.

Колледж ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.08 Торговое дело
ФГОС СПО утвержден приказом Минпросвещения России
от «19» июля 2023 г. № 548

Квалификация – Специалист торгового дела
Уровень подготовки – базовая
Форма подготовки – очная

Москва 2025

Фонд оценочных средств предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений при освоении программы дисциплины СГ.04 Физическая культура основной образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.08 Торговое дело.

Разработчик: Малинин Л. В., преподаватель колледжа

Фонд оценочных средств предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений при освоении программы дисциплины СГ.05 «Основы финансовой грамотности» основной образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.08 Торговое дело.

Оценивание знаний, умений и контроль сформированных компетенций осуществляется с помощью текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводятся в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования РГУ им. А.Н. Косыгина.

В результате освоения дисциплины СГ.05 «Основы финансовой грамотности» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 38.02.08 Торговое дело. следующими умениями (У) и знаниями (З), которые формируют общие компетенции (ОК).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У4

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

У6

- описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения;

У8

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

З 4

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;

З6

- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения;

З8

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

Компетенции, формируемые у обучающегося в результате освоения дисциплины:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06. 0Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Оценка сформированных компетенции

Элемент дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Формы контроля	Формируемые компетенции	Формы контроля	Формируемые компетенции
1	2	4	5	6
3 семестр				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры	Реферат	У4, У6, У8, 3 4, У 6, У8, ОК4, ОК6, ОК8	Зачёт	У4, У6, У8, 3 4, У 6, У8, ОК4, ОК6, ОК8
Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	Реферат			
Тема 2.1 Лёгкая атлетика.	Контрольные упражнения			
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	Контрольные упражнения			
Тема 2.3. Спортивные игры	Контрольные упражнения			
4 семестр				
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Реферат Контрольные упражнения	У4, У6, У8, 3 4, У 6, У8, ОК4, ОК6, ОК8	Зачёт	У4, У6, У8, 3 4, У 6, У8, ОК4, ОК6, ОК8
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	Контрольные упражнения			
Тема 1.3. Спортивные игры.	Контрольные упражнения			
5 семестр				
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Реферат Контрольные упражнения	У4, У6, У8, 3 4, У 6, У8, ОК4, ОК6, ОК8	Зачёт	У4, У6, У8, 3 4, У 6, У8, ОК4, ОК6, ОК8
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	Контрольные упражнения			
Тема 1.3. Спортивные игры.	Контрольные упражнения			
6 семестр				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры	Реферат Контрольные упражнения	У4, У6, У8, 3 4, У6, У8, ОК4, ОК6, ОК8	Зачёт	У4, У6, У8, 3 4, У 6, У8, ОК4, ОК6, ОК8
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	Контрольные упражнения			
Тема 1.3. Спортивные игры.	Контрольные упражнения			

**ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ
СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ В ФОРМАТЕ ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ВКЛЮЧАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Контрольные упражнения		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
3 СЕМЕСТР							
№/№		5	4	3	5	4	3
1. Легкая атлетика	1. Бег 100м (сек)	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0
	2. Бег 1000м (мин)	5.00	6.00	7.00	6.00	7.00	8.00
	3. Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	170	160	150
2. Силовые нормативы	1.Подъём туловища из положения лежа, руки за голову (кол-во. раз)	35	30	25	30	25	20
	2. Подъём ног в висе на перекладине/лежа на спине подъём ног	8	7	6	25	20	15
	3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6			
	4. Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	25	20			
3. Баскетбол	1. Штрафной бросок	3/5			3/5		
	2. Правила соревнований	*			*		
Темы рефератов для учащихся освобожденных от практических занятий:							
1. Сердечно-сосудистая система человека.							
2. Международный Олимпийский комитет							
4 СЕМЕСТР							
№/№		5	4	3	5	4	3
1. Легкая атлетика	1. Бег 100м (сек)	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
	2. Бег 1000м (мин)	4,30	5,30	6,30	5,30	6,30	7,30
	3. Прыжок в длину с места (см)	195	185	175	175	165	155
2. Силовые нормативы	1.Подъём туловища из положения лежа, руки за голову (кол-во. раз)	40	35	30	35	30	20
	2. Подъём ног в висе на перекладине/лежа на спине подъём ног	9	8	7	30	25	20
	3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9	8	7			
	4. Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	30	25			
3. Баскетбол	1. Передача мяча в парах за 30сек. (кол-во раз)	35	30	25	30	25	20
	2. Правила соревнований	*			*		
Темы рефератов для учащихся освобожденных от практических занятий:							
1. Дыхательная система человека.							
2. История развития вида спорта.							
5 СЕМЕСТР							
№/№		5	4	3	5	4	3
1. Легкая	1. Бег 100м (сек)	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5

атлетика	2. Бег 1000м (мин)	4,30	5,30	6,30	5,30	6,30	7,30
	3. Прыжок в длину с места (см)	195	185	175	175	165	155
2. Силовые нормативы	1.Подъём туловища из положения лежа, руки за голову (кол-во. раз)	40	35	30	35	30	20
	2. Подъём ног в висе на перекладине/лежа на спине подъём ног	9	8	7	30	25	20
	3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9	8	7			
	4. Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	30	25			
3. Волейбол	1. Передача мяча сверху над собой (кол-во раз)	15			10		
	2. Правила соревнований	*			*		
Темы рефератов для учащихся освобожденных от практических занятий:							
1. Здоровый образ жизни.							
2. Развитие координационных способностей.							
3. Кровь.							
6 СЕМЕСТР							
№/№		5	4	3	5	4	3
1. Легкая атлетика	1. Бег 100м (сек)	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0
	2. Бег 1000м (мин)	4,15	5,15	6,15	5,15	6,15	7,15
	3. Прыжок в длину с места (см)	200	190	180	180	170	160
2. Силовые нормативы	1.Подъём туловища из положения лежа, руки за голову (кол-во. раз)	45	40	35	40	35	30
	2. Подъём ног в висе на перекладине/лежа на спине подъём ног	10	9	8	35	30	25
	3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	8			
	4. Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30			
3. Волейбол	1. Передача мяча 2-я руками снизу над собой (кол-во раз)	15			10		
	2. Правила соревнований	*			*		
Темы рефератов для учащихся освобожденных от практических занятий:							
1. Нервная система человека.							
2. Формы, методы и средства закаливания.							
3. Строение и работа Сердечно-сосудистой системы человека.							
Темы рефератов для учащихся освобожденных от практических занятий:							
1. Составление комплекса упражнений УГГ.							
2. Здоровый образ жизни.							
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет) проставляется при сдаче нормативов на оценку не ниже "УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО" (балл 3)							