Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ледович Татьяна Сергеевна
Должность: директор
Дата подписания: 05.11.2026 14:06:51
Уникальный программный ключ:
4ceaf51badb679c2851a28524a4e0d8f56c5a3a6

КОЛЛЕДЖ «СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА»
Частное профессиональное образовательное учреждение

355008, г. Ставрополь, пр-т К. Маркса, 7
+7(8652) 28-49-67
+7(8652) 28-03-46
college09@mail.ru| www.ecmsb.ru

РАССМОТРЕНО:
Педагогическим советом ЧПОУ
Колледж «Современная школа бизнеса»
Протокол № 10
от «22»_ мая _ 2026 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ЧПОУ Колледж «Современная школа бизнеса»
_____ Т.С. Ледович
«22» мая 2026 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общеобразовательной подготовки программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты

г. Ставрополь, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **43.02.17 «Технологии индустрии красоты»,** утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.08.2022 № 775.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины общеобразовательной подготовки обучающимся очной формы обучения по специальности **43.02.17 Технологии индустрии красоты.**

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение Колледж «Современная школа бизнеса».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии специальных дисциплин, протокол № 10 от 22 мая 2026 года.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** **4**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** **8**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** **12**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** **14**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СОО.01.07 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СОО.01.07 Физическая культура является базовой и входит в среднее общее образование.

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

Цели освоения дисциплины:

– формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи освоения дисциплины:

– повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения 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;

Содержание учебной дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению и овладению следующими компетенциями:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и

укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:
	Личностные результаты
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 82 часа, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 82 часа.

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Количество часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**82**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)	**82**
В том числе:	
лекционные занятия	8
практические занятия	70
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
промежуточная аттестация	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**-**
Форма итоговой аттестации – экзамен	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно-методические занятия		**7**	
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебной дисциплины: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2	ОК 1., ОК 4., ОК 8..
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебной дисциплины: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	2	ОК 1., ОК 4., ОК 8..
Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Содержание учебной дисциплины: Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре и спорту. Методы самоконтроля, доступные при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	ОК 1., ОК 4., ОК 8..
Тема 4. Врачебный контроль. Оценка уровня физической подготовленности студентов.	Содержание учебной дисциплины: Врачебный контроль на занятиях по физической культуре и спорту. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности студентов. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	ОК 1., ОК 4., ОК 8..
Практическая часть 2		**70**	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	2	ОК 1., ОК 4.,

	Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности		ОК 8..
Учебно-тренировочные занятия			
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	8	ОК 1., ОК 4., ОК 8..
Спортивные игры (по выбору)	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений	10	ОК 1., ОК 4., ОК 8..
Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий	10	ОК 1., ОК 4., ОК 8..
Элементы единоборства	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.	10	ОК 1., ОК 4.,

	Умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение. Соблюдение техники безопасности		ОК 8..
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля	10	ОК 1., ОК 4., ОК 8..
Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях	10	ОК 1., ОК 4., ОК 8..
Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	10	ОК 1., ОК 4., ОК 8..
	промежуточная аттестация	**4**	**2.2**
	Экзамен:	**2**	
	ВСЕГО:	**82**	

2.3 .Примерная тематика курсовых работ – не предусмотрены.

2.4. Примерная тематика рефератов

1. Тема реферата по физкультуре: «Значение физической культуры и спорта в жизни человека».
2. Тема реферата по физкультуре: «История развития физической культуры как дисциплины».
3. Тема реферата по физкультуре: «История зарождения олимпийского движения в Древней Греции».
4. Тема реферата по физкультуре: «Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем».
5. Тема реферата по физкультуре: «Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества».
6. Тема реферата по физкультуре: «Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека».
7. Тема реферата по физкультуре: «Процесс организации здорового образа жизни».
8. Тема реферата по физкультуре: «Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний».
9. Тема реферата по физкультуре: «Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности».
10. Тема реферата по физкультуре: «Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений».
11. Тема реферата по физкультуре: «Основные системы оздоровительной физической культуры».
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.

23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.

24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.

25. Лыжный спорт: перспективы развития.

26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.

27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.

28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

2.5. Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Цель и задача физической культуры. Основы физической культуры в ВУЗе.

2. Методы физического воспитания

3. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.

4. Методика определения пульса. Его нормы в покое.

5. Формы физического воспитания

6. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.

7. Особенности интеллектуальной деятельности студентов

8. Методика определения динамометрии.

9. Определение нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания

10. Дать определение общей выносливости. Привести примеры из контрольных нормативов и тестов.

11. Сила как физическое качество. Рассказать о воспитании силы

12. Профилактика простудных заболеваний и перегревов

13. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.

14. Методика определения спирометрии. Рассчитать собственный показатель жизненного индекса.

15. Здоровье и двигательная активность человека

16. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания

17. Дыхание при занятиях физическими упражнениями и спортом

18. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма (принципы, девиз, эмблема).

19. Функции дыхания

20. Массаж. Необходимые условия при самомассаже

21. Что понимается под физической культурой личности. Ее связь с общей культурой человека.

22. Принципы физического воспитания и тренировки

23. Методика определения пробы Руфье.

24. Как определить экскурсию грудной клетки.

25. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движения

26. Значение мышечной релаксации

27. Витамины и их роль в обмене веществ.

28. Значение общей и специальной физической подготовки в занятиях физическими упражнениями.

29. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания

30. Понятие ППФП. Значение ее, средства ППФП.

31. Возможность и условие коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

32. Процесс восстановления, формы восстановления.

33. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха

34. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятия физическими упражнениями.

35. Спорт в жизни студента

36. Задачи массажа, виды массажа, схема проведения массажа

37. Задачи, сущность и принцип аутогенной тренировки.

38. Необходимость регулярности занятий по профилактике осанки

39. Внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.

40. Развитие ловкости и координации движения.

41. Структура учебно-тренировочных занятий

42. Задачи утренней гигиенической гимнастики. Дать физиологическое обоснование. Последовательность выполнения упражнений.

43. Физическая подготовленность. Дать краткую характеристику основным физическим качествам.

44. Причины возникновения миопии. Специальные упражнения для мышц глаз.

45. Стойкость как волевое качество. Упражнение на стойкость

46. Оздоровительное закаливание.

47. Специальные упражнения для мышц глаз.

48. Методика определения и функция исследования пробы Яроцкого.

49. Нетрадиционный вид спорта армрестлинг.

50. Первая медицинская помощь при утоплении.

51. «Брадикардия» и «тахикардия», дать их пульсовые характеристики.

52. Основные закаливающие процедуры. Закаливание воздухом.

53. Деформации позвоночника.

54. Методика проведения и функция исследования пробы Ромберга.

55. Основные закаливающие процедуры. Закаливание водой.

56. Методика проведения и функция исследования пробы Штанге (на задержку дыхания).

57. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (выбор места занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды).

58. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультпаузы, физкультминутки)

59. Методика проведения и функция исследования функциональной пробы процентного увеличения пульса.

60. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать

61. Основные методы контроля за состоянием организма во время самостоятельных занятий по физической культуре.

62. Весо-ростовые индексы (рассчитать собственный показатель).

63. Нетрадиционный вид спорта йога.

64. Ритм и аритмия. Пульсовые характеристики.

65. Методические требования к составлению комплексов производственной гимнастики.

66. Основные правила при самомассаже. Противопоказания

67. Оздоровительное закаливание

68. Быстрота как физическое качество. Рассказать о воспитании быстроты

69. Нетрадиционный вид спорта спортивное ориентирование

70. Основные закаливающие процедуры. Закаливание солнцем

71. Выносливость как физическое качество. Развитие выносливости

72. Профилактика травматизма при игре в футбол, волейбол.

73. Понятие «физическое развитие» человека, от чего оно зависит, как его определяют

74. Методика проведения теста Купера. Его нормы для М и Ж.

75. Волевые качества инициативность, смелость и решительность. Приемы средства упражнения

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

Спортивный зал

волейбольные мячи, футбольные мячи – 5 шт., баскетбольные мячи – 5 шт., фитнес-мяч – 1 шт., гимнастические маты – 5 шт., теннисный стол – 1 шт., велотренажер – 1 шт., кардиотренажер – 1 шт., силовой тренажер с дисками – 1 шт., скамья для пресса – 1 шт., мешок боксерский – 1 шт., боксерские перчатки – 1 шт., беговая дорожка – 1 шт., электронное табло – 1 шт., баскетбольные стойки – 2 шт., волейбольные сетки – 1 шт., гимнастические лестницы – 3 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле; уличные тренажеры (брусья, турник) беговые дорожки.

3.2.Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет ресурсов, дополнительной литературы:

Основная литература:

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 (дата обращения: 03.08.2021).

2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru/book/939387 (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.

3. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: https://book.ru/book/940094 (дата обращения: 29.03.2021). — Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. —

URL: https://book.ru/book/932719 (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718 (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — 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 (дата обращения: 03.08.2021).

4. Федонов, Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: https://book.ru/book/939962 (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.

5. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448769 (дата обращения: 12.03.2021).

Информационные справочно-правовые системы:

1. КонсультантПлюс – http://www.consultant.ru

Интернет–ресурсы:

1. https://www.book.ru
2. https://urait.ru

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОО.01.07 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**
В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь**:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Семинар, устный и тестовый контроль Урок-викторина, семинарское занятие, тестовый контроль
В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный контроль, семинар, тестовый контроль, сообщения студентов
Основы здорового образа жизни.	Семинар.