

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сучкова Елена Евгеньевна
Должность: Директор Орловского филиала ПГУПС
Дата подписания: 27.06.2025 14:29:28
Уникальный программный ключ:
07dc5dcaafbd1ad17c14d73c65569c447633855

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Орловский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

Е.Е. Сучкова

« 27 » мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Квалификация – Системный администратор

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Срок обучения: 3 года, 10 месяцев

Город – Орел

2025 год

Рассмотрено на заседании ЦК
общего гуманитарного и социально-экономического
учебного цикла; математического и общего
естественнонаучного учебного цикла
протокол № « 22 » мая 2025 г.
Председатель Якушева Е.А./_____ /

Рабочая программа учебной дисциплины ООД.09 Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №413 от 17.05.2012 г., предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ООД.09 Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования, с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

Разработчик программы:

_____ Агарков В.А., преподаватель Орловского филиала ПГУПС

Рецензенты:

Борисова М.Б., преподаватель Орловского филиала ПГУПС

Шевляков П.Ю., преподаватель физвоспитания ОБМК

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина ООД.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ООД.09 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
- гармоничное физическое развитие;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально – культурных ценностей и традиций;
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.7.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике проблем;	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности

	различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в

	- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ПК. 1.7 Осуществлять регламентное обслуживание и замену расходных материалов периферийного, сетевого и серверного оборудования инфокоммуникационных систем	Личностные результаты - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.3 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 66 часов;
самостоятельная работа обучающегося – 00 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
в т.ч.	
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т. ч.:	
1. Основное содержание	60
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	56
2. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	12
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	10
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
I семестр (лекции-4 ч; практические -30 ч)		34	
Раздел 1 Легкая атлетика		14	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание	14	
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Здоровье и здоровый образ жизни. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в	2	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.

	организации здорового образа жизни современного человека		
	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	10	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 1 Тема: Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 2 Тема: Бег на 100 м, 200 м	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 3 Тема: Переменный бег на дистанции 200 м	2	ОК 04, ОК 08.
Тема 1.2. Метание гранаты	Содержание	4	
	Методика обучения технике метания гранаты с разбега. Метание гранаты с разбега в коридор. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега).		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 4 Тема: Обучение метанию гранаты с разбега в коридор на дальность. Кроссовая подготовка.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 5 Тема: Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	2	ОК 04, ОК 08.

	Кроссовая подготовка.		
Раздел 2. Спортивные игры.		12	
Тема 2.1. Баскетбол.	Содержание	12	
	Методика обучения технике стойки, передвижения, передаче и ловле мяча, ведения мяча. Технические приемы игры: броски в кольцо с места и в движении, ведение мяча, передачи и их разновидности. Обучение и совершенствование двух-шажной техники и броску мяча в кольцо. Штрафные броски. Упражнения на развитие координации движения, ловкости, скоростных качеств. Разъяснение правил игры в баскетбол. Учебные игры по упрощенным правилам.		ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие № 6-7 Тема: Техника броска двумя руками от груди.	4	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 8-9 Тема: Обучение технике двух шагов и броска б/м в кольцо.	4	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 10-11 Тема: Штрафные броски.	4	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
Раздел 3. ОФП. Гимнастика		8	
Тема 3.1 Гимнастика	Содержание	8	
	Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Методика обучения технике выполнения акробатических		ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.

	элементов. Обучение упражнениям, развивающим гибкость.		
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 12-13 Тема: обучение технике выполнения акробатических элементов	4	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 14 Тема: Обучение упражнениям, развивающим гибкость.	2	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 15 Тема: Составление и выполнение упражнения из 5-7 элементов акробатики.	2	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
Дифференцированный зачет			
2 семестр (Лекции 2 ч. Практические 36 ч.)		38	
Раздел 4. Лыжная подготовка		12	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Содержание	12	
	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	2	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Овладение техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния	10	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.

	лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидирования, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 16 Тема: Подъемы «лесенкой», «получелочкой», «елочкой» и стойкам спуска в основной, низкой, стойке отдыха.	2	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 17 Тема: Совершенствование передвижения разными способами (передвижению одновременным без-шажным, одновременным одношажным ходами).	2	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 18 Тема: Техника попеременного двухшажного хода. Распределение сил на дистанции, обгон. Финиширование. Совершенствование подъемов и спусков.	2	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 19 Тема:30 Применение изученных способов на учебно-тренировочном круге.	2	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.

	Правила соревнований. Сдача зачета: способы подъемов и спусков. Торможения «полуплугом», «плугом», повороты с гор. Переход с одновременных ходов на попеременные.		
	Практическое занятие № 20 Тема: Сдача зачета по технике лыжных ходов. Разучивание конькового хода.	2	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры		12	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание	12	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных. временных и силовых параметров движения. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения. согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Методика обучения передачи в/м двумя руками сверху и снизу; методика обучения верхней прямой подаче, нападающего удара, блокирование. Разъяснение правил игры. Практика судейства.		
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие № 21-22 Тема: Обучение технике передачи мяча сверху и снизу; то же в парах, в тройках, через сетку.	4	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 23 Тема: Выполнение подачи мяча: прямая	2	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.

	нижняя, прямая верхняя.		
	Практическое занятие № 24 Тема: Совершенствование технических приемов при игре в волейбол по упрощенным правилам.	2	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 25-26 Тема: Тактика игры в нападении и защиты, индивидуальные действия игроков. Правила соревнований. Упражнения на развитие ловкости, быстроты.	4	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
Раздел 3. ОФП. Гимнастика		8	
Тема 3.2 Общая Физическая Подготовка.	Содержание	8	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнёром; упражнений с гантелями, набивными мячами; 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.		ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 27-28 Тема: Комплекс упражнений на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди.	4	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.

	Практическое занятие № 29-30 Тема:Комплекс упражнений на развитие мышц спины и брюшного пресса. Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения.	4	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры		6	
Тема 2.3. Футбол	Содержание	6	
	Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.		ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 31 Тема: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 32 Тема: Удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 33 Тема: Игра по упрощенным правилам на	2	ПК 1.7, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.

	площадках разных размеров.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 ОПОП СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и (или) электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

Нет.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва: Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 15.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 15.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Журин, А. В. Особенности и содержание здорового образа жизни студента : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-9293-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221303> (дата обращения: 14.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2 Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3 Р 3, Темы 3.1, 3.2, Р 4 Темы 4.1,	- устный опрос; - тестирование; - практическое занятие; - дифференцированный зачет
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2 Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3 Р 3, Темы 3.1, 3.2, Р 4 Темы 4.1,	- устный опрос; - тестирование; - практическое занятие; - дифференцированный зачет
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2 Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3 Р 3, Темы 3.1, 3.2, Р 4 Темы 4.1,	- устный опрос; - тестирование; - практическое занятие; - дифференцированный зачет
ПК 1.7. Осуществлять регламентное обслуживание и замену расходных материалов периферийного, сетевого и серверного оборудования инфокоммуникационных систем	Р 1, Темы 1.1, 1.2 Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3 Р 3, Темы 3.1, 3.2, Р 4 Темы 4.1,	- устный опрос; - тестирование; - практическое занятие; - дифференцированный зачет