

Документ подписан простой электронной подписью
Информация об документе:
ФИО: Сучкова Елена Евгеньевна
Должность: Директор Орловского филиала ПГУПС
Дата подписания: 19.07.2026 14:18:34
Уникальный программный ключ:
07dc5dcaafbd1ad17c24813a635cf8c447120857

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

« 28 » мая 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

**11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного
оборудования (по видам транспорта)**

**Квалификация – техник
вид подготовки - базовая**

Форма обучения - очная

Срок обучения: 3 года, 10 месяцев

Город – Орел

2026 год

Рассмотрено на заседании ЦК
общего гуманитарного и социально-экономического
учебного цикла; математического и общего
естественнонаучного учебного цикла
протокол № 10 « 27 » мая 2026 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 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта).

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 1.1.

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 1.1. Осуществлять подбор технологий, технического оснащения и оборудования для сборки, монтажа и демонтажа элементов электронных блоков, устройств и систем различного типа	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).

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	-
практические занятия	12
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 1.1, 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 организации здорового образа жизни современного человека	2	ПК 1.1, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	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 1.1, 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	2	ОК 04, ОК 08.

	дальность. Кроссовая подготовка.		
	Практическое занятие № 5 Тема: Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Кроссовая подготовка.	2	ОК 04, ОК 08.
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 технике 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 1.1, 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 1.1, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 8-9 Тема: Обучение технике двух шагов и броска б/м в кольцо.	4	ПК 1.1, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 10-11 Тема: Штрафные броски.	4	ПК 1.1, 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 элементов. Обучение упражнениям, развивающим гибкость.		ПК 1.1, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 12-13 Тема: обучение технике выполнения акробатических элементов	4	ПК 1.1, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 14 Тема: Обучение упражнениям, развивающим гибкость.	2	ПК 1.1, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 15 Тема: Составление и выполнение упражнения из 5-7 элементов акробатики.	2	ПК 1.1, 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	2	ПК 1.1, ОК 0.1, ОК 04,

	физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		ОК 08.
	Овладение техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния 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	10	ПК 1.1, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 16 Тема: Подъемы «лесенкой», «полу-елочкой», «елочкой» и стойкам спуска в основной, низкой, стойке отдыха.	2	ПК 1.1, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 17 Тема: Совершенствование передвижения разными способами (передвижению одновременным без-шажным, одновременным одношажным ходами).	2	ПК 1.1, 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 1.1, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 19 Тема: 30 Применение изученных способов на учебно-тренировочном круге. Правила соревнований. Сдача зачета: способы подъемов и спусков. Торможения «полуплугом», «плугом», повороты с гор. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	ПК 1.1, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 20 Тема: Сдача зачета по технике лыжных ходов. Разучивание конькового хода.	2	ПК 1.1, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры		12	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание	12	ПК 1.1, 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 1.1, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 23 Тема: Выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя.	2	ПК 1.1, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 24 Тема: Совершенствование технических приемов при игре в волейбол по упрощенным правилам.	2	ПК 1.1, 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 1.1, 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 1.1, 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 1.1, 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 1.1, 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 1.1, 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 1.1, 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 1.1, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 33 Тема: Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	ПК 1.1, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
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 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта).

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. Богащенко. — 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