

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Забайкальский институт железнодорожного транспорта –
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Читинский техникум железнодорожного транспорта
(ЧТЖТ ЗаБИЖТ ИрГУПС)

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. Физическая культура

для специальности

11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного
оборудования (по видам транспорта)

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования*

Чита 2024

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта) (приказ Министерства образования и науки РФ от 28 июля 2014 г. № 808 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта)»)

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

Протокол 10 от «10» июня 2024 г. № 10

Председатель А.Г. Ганаев

СОГЛАСОВАНО:

Начальник учебно-методического
отдела СПО

Л.В. Теряева

«10» июня 2023 г.

Разработчик: Костригина Я.П. – преподаватель высшей квалификационной категории ЗаБИЖТ ИрГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	30
5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ	31

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая учебная программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.06. Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта).

Рабочая учебная программа дисциплины реализуется за счет часов обязательной части.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни;

При изучении данной дисциплины формируются следующие общие компетенции:

- ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
- ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
- ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

Цель воспитательной работы в рамках дисциплины: создание воспитательного пространства, обеспечивающего развитие обучающихся как субъекта деятельности, личности и индивидуальности в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 11.02.06. Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта), подготовка квалифицированных рабочих и специалистов к самостоятельному выполнению видов профессиональной деятельности (в соответствии с профессиональными стандартами), конкурентоспособного на региональном рынке труда, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности, со сформированными гражданскими качествами личности в

соответствии с запросами и потребностями региональной экономики и социокультурной политики.

Воспитательная работа в рамках дисциплины направлена на решение задач: развития личности; создания условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства; формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ, природе и окружающей среде.

1.4 Количество часов на освоение рабочей учебной программы дисциплины очной формы обучения:

- Максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:
- Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
- в том числе:
- теоретическое обучение – 5 часа;
- практические занятия – 163 часа.
- Промежуточная аттестация: в форме зачета, дифференцированного зачета.

1.5 Используемые методы обучения

1.5.1 Пассивные: лекция, демонстрация, чтение, опрос

1.5.2 Активные и интерактивные: работа в малых группах, тестирование.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем рабочей учебной программы дисциплины и виды учебной работы очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретическое обучение	5
практические занятия	163
Самостоятельная работа	168
Промежуточная аттестация (3, 5, 7 семестры) зачет, (4, 6, 8 семестры) дифференцированный зачет	-

2.3 Тематический план и содержание рабочей учебной программы дисциплины ОГСЭ. 04. Физическая культура, очной формы обучения

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
		2 курс, 3 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 64 в том числе теоретическое обучение – 2 практические занятия – 30 самостоятельная работа - 32		
Раздел 1. Теоретический			2	
Тема 1.1.	1	Пожарная безопасность. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Влияние физических упражнений на организм человека		
Раздел 2. Практический			30	
Тема 2.1 Техника передач мяча.	2	Практическое занятие № 1 Обучение технике передачи мяча сверху, снизу двумя руками. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	3	Практическое занятие № 2 Обучение технике передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	4	Практическое занятие № 3 2 Обучение технике передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Учебная игра. Контроль: прыжок в длину с места.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов:	2	

		Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку		
	5	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	6	Практическое занятие № 5 Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	7	Практическое занятие № 6 Контроль: техника передачи мяча сверху двумя руками. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
Тема 2.2 Техника нижней и верхней прямой подачи. Техника нападающего удара и блокирования	8	Практическое занятие № 7 Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
	9	Практическое занятие № 8 Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
	10	Практическое занятие № 9 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Учебная игра. Контроль: сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	

	11	Практическое занятие № 10 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
	12	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
	13	Практическое занятие № 12 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
	14	Практическое занятие № 13 Контроль: техники нижней и верхней прямой подач мяча. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
	15	Практическое занятие № 14 Совершенствование ранее изученных элементов. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
	16	Практическое занятие № 15 Совершенствование ранее изученных элементов. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
		Промежуточная аттестация в форме зачета		
Практические			30	
Теоретические			2	

Самостоятельная			32	
-----------------	--	--	-----------	--

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
		2 курс, 4 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 72 в том числе теоретическое обучение – 2 практические занятия – 34 самостоятельная работа - 36		
Раздел 1. Теоретический			2	
	1	Требования к занятиям, техника пожарной безопасности, план эвакуации. Основы здорового образа жизни	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: Влияние физических упражнений на организм человека	2	
Раздел 2. Практический			34	
Тема 2.1 Техника передач мяча на месте и в движении.	2	Практическое занятие № 1 Обучение технике передач мяча на месте и в движении, в парах, в тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
	3	Практическое занятие № 2 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в парах, в тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
	4	Практическое занятие № 3 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в парах, в тройках. Контроль: прыжки со скакалкой.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
	5	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в парах, в тройках. Развитие двигательных качеств.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.

		Учебная игра.		
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
Тема 2.2 Техника ведения мяча. Техника бросков.	6	Практическое занятие № 5 Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Обучение технике бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
	7	Практическое занятие № 6 Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Обучение технике бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК02.,ОК03,ОК06.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2	
	8	Практическое занятие № 7 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Контроль: подтягивания в висе (висе лежа).	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2	
	9	Практическое занятие № 8 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2	
	10	Практическое занятие № 9 Контроль: техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов). Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2	
Тема 2.3 Тактика игры.	11	Практическое занятие № 10 Обучение тактике игры- индивидуальные действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств. Учебная	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.

	игра.		
	Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2	
12	Практическое занятие № 11 Обучение тактике игры – групповые действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
	Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2	
13	Практическое занятие № 12 Обучение тактике игры – командные действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
	Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2	
14	Практическое занятие № 13 Совершенствование тактики игры. Совершенствование технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
	Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2	
15	Практическое занятие № 14 Совершенствование тактики игры. Совершенствование технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
	Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2	
16	Практическое занятие № 15 Совершенствование тактики игры. Совершенствование технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Контроль: поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
	Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2	
17	Практическое занятие № 16 Совершенствование тактики игры. Совершенствование технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.

		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2	
	18	Практическое занятие № 17 Совершенствование тактики игры. Совершенствование технических приемов. Развитие двигательных качеств.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2	
	19	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
Практические			34	
Теоретические			2	
Самостоятельная			36	

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
		3 курс, 5 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 56 в том числе теоретическое обучение – 1 практические занятия – 27 самостоятельная работа - 28		
Раздел 1. Теоретический				
	1	Пожарная безопасность. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры.	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: основы ЗОЖ	2	
Раздел 2. Практический				
	2	Практическое занятие № 1 Обучение технике передачи мяча сверху, снизу двумя руками. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: правила судейства Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой	2	
	3	Практическое занятие № 2 Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: правила судейства Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой	2	
Тема 2.1 Техника передач мяча.	4	Практическое занятие № 3 Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Контроль: прыжок в длину с места.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: правила судейства Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой	2	
	5	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: правила судейства Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой	2	

		Самостоятельная работа: правила судейства Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой	2	
	6	Практическое занятие № 5 Контроль: техника передачи мяча сверху двумя руками. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: правила судейства Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой	2	
Тема 2.2 Техника нижней и верхней прямой подачи. Техника нападающего удара и блокирования.	7	Практическое занятие № 6 Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: правила судейства Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой	2	
	8	Практическое занятие № 7 Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: правила судейства Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой	2	
	9	Практическое занятие № 8 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Контроль: сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: правила судейства Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой	2	
	10	Практическое занятие № 9 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: правила судейства Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой	2	
	11	Практическое занятие № 10 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: правила судейства Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой	2	
	12	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.

		блокирования Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		
		Самостоятельная работа: правила судейства Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой		
	13	Практическое занятие № 12 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования Контроль: техники нижней и верхней прямой подач мяча. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: правила судейства Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой	2	
	14	Практическое занятие № 13 Совершенствование техники ранее изученных элементов. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа: правила судейства Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой	2	
	15	Промежуточная аттестация в форме зачета		
Практические			27	
Теоретические			1	
Самостоятельная			28	

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
		3 курс, 6 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 68 в том числе практические занятия – 34 самостоятельная работа - 34		
Раздел 2. Практический			34	
Тема 2.1 Обучение технике передач мяча на месте и в движении.	2	Практическое занятие № 1 Обучение технике передач мяча на месте и в движении, в парах, в тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р	2	
	3	Практическое занятие № 2 Обучение технике передач мяча на месте и в движении, в парах, в тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р	2	
	4	Практическое занятие № 3 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах, в тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р	2	
	5	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах, в тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Контроль: прыжки со скакалкой.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
	Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р	2		
Тема 2.2 Техника ведения мяча. Техника бросков	6	Практическое занятие № 5 Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Обучение технике бросков. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р	2	
	7	Практическое занятие № 6 Обучение технике ведения мяча на месте и в	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.

		движении. Обучение технике бросков. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р	2	
	8	Практическое занятие № 7 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Контроль: подтягивания в висе (висе лежа).	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р	2	
	9	Практическое занятие № 8 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р	2	
	10	Практическое занятие № 9 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р	2	
	11	Практическое занятие № 10 Контроль: техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов). Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р	2	
Тема 2.3 Тактика игры.	12	Практическое занятие № 11 Обучение тактике игры. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р	2	
	13	Практическое занятие № 12 Обучение тактике игры. Совершенствование технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р	2	
	14	Практическое занятие № 13 Совершенствование тактики игры. Совершенствование технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов:	2	

		Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р		
	15	Практическое занятие № 14 Совершенствование тактики игры. Развитие двигательных качеств.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р	2	
	16	Практическое занятие № 15 Совершенствование тактики игры. Совершенствование технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Контроль: поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р	2	
	17	Практическое занятие № 16 Совершенствование технических приемов.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р	2	
	18	Практическое занятие № 17 Совершенствование технических приемов.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р	2	
	19	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.		
Практические			34	
Самостоятельные			34	

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
		4 курс, 7 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 26 в том числе практические занятия – 14 самостоятельная работа -12		
Раздел 1. Практический			14	
Тема 1.1 Совершенствование верхней передачи	2	Практическое занятие № 1 Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Учебная игра. Контрольный норматив: прыжок в длину с места.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
	3	Практическое занятие № 2 Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
	4	Практическое занятие № 3 Контрольный норматив: техника передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
Тема 1.2 Техника нижней и верхней прямой подачи.	5	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Учебная игра. Контрольный норматив: сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
	6	Практическое занятие № 5 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Контрольный норматив: техники нижней и верхней прямой подач мяча.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
	7	Практическое занятие № 6 Дифференцированный зачет.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
	8	Практическое занятие № 7	2	
	9	Промежуточная аттестация в форме зачета		
Практические			14	
Самостоятельные			12	

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
		4 курс, 8 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 50 в том числе самостоятельная работа – 24 практические занятия – 26		
Раздел 1. Практический			26	
Тема 1.1 Техника передач мяча на месте и в движении.	2	Практическое занятие № 1 Обучение технике передач мяча на месте и в движении., в парах, тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2	
	3	Практическое занятие № 2 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах, в тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2	
	4	Практическое занятие № 3 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах, в тройках. Контроль: прыжки со скакалкой.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2	
Тема 1.2 Техника ведения мяча. Техника бросков мяча	5	Практическое занятие № 4 Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Обучение технике бросков. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2	
	6	Практическое занятие № 5 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Контроль: подтягивания в висе (висе лежа).	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2	

	7	Практическое занятие № 6 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2	
	8	Практическое занятие № 7 Контроль: техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов). Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2	
Тема 1.3 Тактика игры.	9	Практическое занятие № 8 Обучение тактике игры. Совершенствование технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2	
	10	Практическое занятие № 9 Совершенствование тактики игры. Совершенствование технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц спины	2	
	11	Практическое занятие № 10 Совершенствование тактики игры. Совершенствование технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Контроль: поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц спины	2	
	12	Практическое занятие № 11 Совершенствование тактики игры. Совершенствование технических приемов.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц спины	2	
	13	Практическое занятие № 12 Совершенствование тактики игры. Совершенствование технических приемов.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
	14	Практическое занятие № 13 Совершенствование тактики игры. Совершенствование технических приемов	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.
	15	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
Практические			26	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей учебной программы дисциплины осуществляется в специальных помещениях:

Кабинет физической культуры № 4

Предназначен для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенды, ноутбуки (переносные) с лицензионным программным обеспечением

Спортивный комплекс.

Спортивный зал № 1

Предназначен для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: Волейбольные стойки, сетка волейбольная, мячи различные; баскетбольные щиты, шведские стенки, подвижные перекладины, выдвигаемые трибуны, теннисные столы, электрическое табло; гантели наборные; табло перекидное; скамейки; весы с ростомером; аптечка медицинская; канат; коврик гимнастический; козел гимнастический; конь гимнастический, ворота для мини-футбола.

Тренажёрный зал № 1

Предназначен для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: Беговая дорожка, 16 стенов для всех групп мышц, гири, гантели, зеркала.

Тренажёрный зал № 2

Предназначен для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: Беговые дорожки, снаряд для жима ног, велоэргометры, шагомер, эллиптический эргометр, установка для жима штанги, гантельный ряд, универсальный тренажёр.

Кабинет для организации самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации № 30м.

Предназначен для организации самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации

Основное оборудование: учебная мебель, мультимедиапроектор (переносной), экран, компьютеры с подключением к сети «Интернет» с лицензионным программным обеспечением.

Читальный зал с выходом в сеть Интернет

Предназначен для организации самостоятельной работы обучающихся

Основное оборудование: учебная мебель, компьютерная техника с подключением к сети Интернет, обеспечивающая доступ в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ ИрГУПС..

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет–ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский. – Москва: КНОРУС, 2020. – ISBN: 978-5-406-07424-4 // ЭБС Book.ru: [сайт]. – URL: <https://www.book.ru/book/932719> - (дата обращения 1.06.2024 г).

Дополнительная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2022. – ISBN: 978-5-406-06687-4 // ЭБС Book.ru: [сайт]. – URL: <https://book.ru/book/942846>. - (дата обращения 1.06.2024 г).

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>. - (дата обращения 1.06.2024 г).

3. Тиханова, Е.И. Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: <https://book.ru/book/949386>. - (дата обращения 1.06.2024 г).

Учебно-методическая литература:

1. Леонова, А.В. ОГСЭ.04. Физическая культура: методические указания для организации практических занятий для обучающихся очной и заочной форм обучения специальности 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта) / А.В. Леонова, Читинский техникум железнодорожного транспорта ЗаБИЖТ ИрГУПС. - Чита: РИО сектор СПО ЗаБИЖТ ИрГУПС, 2020. - 72 с.

2. Леонова, А.В. ОГСЭ.04. Физическая культура: методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся дисциплины специальности 11.02.06. Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта) / А.В. Леонова; Читинский техникум железнодорожного транспорта ЗаБИЖТ ИрГУПС. - Чита: РИО сектор СПО ЗаБИЖТ ИрГУПС, 2020. - 56 с.

Электронные ресурсы:

1. Book.ru: электронно-библиотечная система: сайт. – Москва, 2024. – URL: <https://book.ru>. - (дата обращения 1.06.2024 г).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения рабочей учебной программы дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы при различных формах обучения.

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.	тестирование; наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игра на практических занятиях

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированности профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- умение применять современную научную профессиональную терминологию; - умение определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; - знание современной научной и профессиональной терминологии; - знание возможных траекторий профессионального развития и самообразования.	Наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игра на практических занятиях
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	- умение принимать самостоятельные решения для эффективной работы в стандартных ситуациях; - умение оперативно распознать нестандартную ситуацию и определить порядок действий.	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игра на практических занятиях

5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ
УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Дата внесения изменений	№ страницы	До внесения изменения	После внесения изменения