

Приложение

К ООП по специальности/профессии

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УП.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

2025

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: УП.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 17.05.2012 г. № 413 (в действующей редакции), Федеральной образовательной программой среднего общего образования от 18.05.2023 г. № 371, а также примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины для профессиональных образовательных организаций и примерным учебно-методическим комплексом по общеобразовательной дисциплине, рекомендованной «Институтом развития профессионального образования» (ИРПО) от 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем»

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры Общеобразовательных дисциплин и педагогики

Протокол №8 от 20.05.2025

Заведующий кафедрой Батаргазиева Зюляль Язмамбетовна

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УП.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина УП.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла в соответствии ФГОС СОО. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК):

1. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
2. ОК 06. 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
3. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
4. ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» является 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, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Основные задачи преподавания общеобразовательной дисциплины

«Физическая культура»:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся; оптимальное развитие

их физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;

- формирование культуры движений и жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; приобретение базовых знаний практического характера по физической культуре;

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются результаты обучения:

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Знание" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Умение" согласно ФГОС СОО
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
ОК 06. 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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Знание" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Умение" согласно ФГОС СОО
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
Практические занятия	78
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	78
Форма(-ы) контроля: Зачет, Дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины УП.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №1 Настольный теннис	2	2	ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
Тема 2 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №2 Настольный теннис	2	2	ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
Тема 3 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №3 Настольный теннис	2	2	ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
Тема 4 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №4 Лёгкая атлетика	2	2	ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
Тема 5 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №5 Лёгкая атлетика	2	2	ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
Тема 6 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №6 Волейбол	2	2	ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
Тема 7 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №7 Волейбол	2	2	ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
Тема 8 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №8 Волейбол	2	2	ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
Тема 9 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №9 Волейбол	2	2	ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
Тема 10 Футбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №10 Футбол	2	2	ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
Тема 11 Футбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №11 Футбол	2	2	ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
Тема 12 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №12 Фитнес-аэробика	2	2	ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
Тема 13 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №13 Фитнес-аэробика	2	2	ОК 08., ОК 04., ОК 02., ОК 06.
Тема 14 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №14 Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
Тема 15 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №15 Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 16 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1 Практические занятия №16 Баскетбол	2	2	
Тема 17 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1 Практические занятия №17 Баскетбол	2	2	
Тема 18 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1 Практические занятия №18 Настольный теннис	2	2	
Тема 19 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1 Практические занятия №19 Настольный теннис	2	2	
Тема 20 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1 Практические занятия №20 Настольный теннис	2	2	
Тема 21 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1 Практические занятия №21 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 22 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1 Практические занятия №22 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 23 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1 Практические занятия №23 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 24 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1 Практические занятия №24 Волейбол	2	2	
Тема 25 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1 Практические занятия №25 Волейбол	2	2	
Тема 26 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1 Практические занятия №26 Волейбол	2	2	
Тема 27 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1 Практические занятия №27 Волейбол	2	2	
Тема 28 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1 Практические занятия №28 Футбол	2	2	
Тема 29 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1 Практические занятия №29 Футбол	2	2	
Тема 30 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1 Практические занятия №30 Футбол	2	2	
Тема 31 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1 Практические занятия №31 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 32 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1 Практические занятия №32 Фитнес-аэробика	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 33 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1	Практические занятия №33 Фитнес-аэробика	2	
Тема 34 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1	Практические занятия №34 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 35 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1	Практические занятия №35 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 36 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1	Практические занятия №36 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 37 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1	Практические занятия №37 Баскетбол	2	
Тема 38 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1	Практические занятия №38 Баскетбол	2	
Тема 39 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 08., ОК 06.
	1	Практические занятия №39 Баскетбол	2	
		Всего	78	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);

2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие помещения:

Спортивный зал

Многофункциональный зал игровых видов спорта:

1. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Гимнастическая лестница (1 шт.)
2. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Комплексные тренажёры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
3. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Велотренажёры (2 шт.)
4. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Шведская стенка (1 шт.)
5. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)
6. навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
7. Скакалки (20 шт.)
8. Обручи (5 шт.)
9. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
10. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. фитнес платформа (15 шт.)
12. ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
13. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
14. мячи волейбольные (5 шт.)
15. мячи мини футбольные (6 шт.)
16. шведская стенка комбинированная (2 шт.)
17. турник на шведскую стенку (2 шт.)
18. навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
19. мячи баскетбольные (4 шт.)

Спортивная площадка:

1. Ворота мини-футбольные (2 шт.)
2. Лаз «Разрушенный мост» (1 шт.)
3. Лабиринт (1 шт.)
4. Бум-бревно на цепях (1 шт.)
5. Лаз «Трап» (1 шт.)

6. Стойки для волейбола (2 шт.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): Учебник Москва: КноРус, 2021 <https://www.book.ru/book/926242>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник Москва: КноРус, 2021 [https:// www.book.ru/book/919382](https://www.book.ru/book/919382)

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. <https://www.book.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знание		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Контрольные нормативы, защита рефератов
основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения	основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики	
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Контрольные нормативы, защита рефератов
Умение		
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы, защита рефератов
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	