

Приложение

К ООП по специальности/профессии

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УП.05 Физическая культура

Программу составили:

1. Матвеева Екатерина Ивановна

Предмет: УП.05 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 учебного предмета 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 №6 от 25.05.2026

Заведующий кафедрой Батаргазиева Зюляль Язмамбетовна

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УП.05 Физическая культура

(наименование предмета)

1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина УП.05 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 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
2. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
3. 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
4. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения предмета

Целью физической культуры обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для будущей профессии. Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО, принятого Указом Президента России №172 24.03.2014 года "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются результаты обучения:

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Умение" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Знание" согласно ФГОС СОО
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	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	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
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	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	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
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	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	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

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Умение" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Знание" согласно ФГОС СОО
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объём учебного предмета и виды учебного предмета

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

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета УП.05 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 06., ОК 08.
Тема 2 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №2 Настольный теннис	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 02., ОК 04.
Тема 3 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №3 Настольный теннис	2	2	ОК 02., ОК 06., ОК 08., ОК 04.
Тема 4 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №4 Лёгкая атлетика	2	2	ОК 02., ОК 06., ОК 08., ОК 04.
Тема 5 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №5 Лёгкая атлетика	2	2	ОК 04., ОК 06., ОК 08., ОК 02.
Тема 6 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №6 Волейбол	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 02., ОК 04.
Тема 7 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №7 Волейбол	2	2	ОК 04., ОК 02., ОК 06., ОК 08.
Тема 8 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №8 Волейбол	2	2	ОК 02., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
Тема 9 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №9 Волейбол	2	2	ОК 06., ОК 08., ОК 02., ОК 04.
Тема 10 Футбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №10 Футбол	2	2	ОК 02., ОК 06., ОК 08., ОК 04.
Тема 11 Футбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №11 Футбол	2	2	ОК 04., ОК 06., ОК 08., ОК 02.
Тема 12 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №12 Фитнес-аэробика	2	2	ОК 02., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
Тема 13 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №13 Фитнес-аэробика	2	2	ОК 04., ОК 02., ОК 06., ОК 08.
Тема 14 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №14 Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 04., ОК 06., ОК 08., ОК 02.
Тема 15 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №15 Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 02., ОК 04., ОК 06., ОК 08.

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 02., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №16 Баскетбол	2	2	
Тема 17 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 04., ОК 08., ОК 02.
	1 Практические занятия №17 Баскетбол	2	2	
Тема 18 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 02., ОК 06., ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №18 Настольный теннис	2	2	
Тема 19 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №19 Настольный теннис	2	2	
Тема 20 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №20 Настольный теннис	2	2	
Тема 21 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08., ОК 02.
	1 Практические занятия №21 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 22 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №22 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 23 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 02., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №23 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 24 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 02., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №24 Волейбол	2	2	
Тема 25 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08., ОК 02.
	1 Практические занятия №25 Волейбол	2	2	
Тема 26 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 02., ОК 06., ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №26 Волейбол	2	2	
Тема 27 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 02., ОК 06., ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №27 Волейбол	2	2	
Тема 28 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08., ОК 02.
	1 Практические занятия №28 Футбол	2	2	
Тема 29 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 02., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №29 Футбол	2	2	
Тема 30 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 02., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №30 Футбол	2	2	
Тема 31 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №31 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 32 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 02., ОК 04.
	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 02., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1	Практические занятия №33 Фитнес-аэробика	2	
Тема 34 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 02., ОК 04.
	1	Практические занятия №34 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 35 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 02., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1	Практические занятия №35 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 36 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 02., ОК 04.
	1	Практические занятия №36 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 37 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 02., ОК 06., ОК 08.
	1	Практические занятия №37 Баскетбол	2	
Тема 38 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 02., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1	Практические занятия №38 Баскетбол	2	
Тема 39 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 02., ОК 06., ОК 08., ОК 04.
	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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие помещения:

Спортивный зал:

1. Мячи баскетбольные (4 шт.)
2. Навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
3. Турник на шведскую стенку (2 шт.)
4. Шведская стенка комбинированная (2 шт.)
5. Обручи (5 шт.)
6. Мячи волейбольные (5 шт.)
7. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
8. Ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
9. Фитнес платформа (15 шт.)
10. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
12. Скакалки (20 шт.)
13. Навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
14. Гимнастическая лестница (1 шт.)
15. Мячи мини футбольные (6 шт.)
16. Комплексные тренажеры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
17. Велотренажеры (2 шт.)
18. Шведская стенка (1 шт.)
19. Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 12-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 271 с. — ISBN 978-5-09-112220-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/437378> (дата обращения: 03.04.2026).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408731> (дата обращения: 03.04.2026).

2.

3. Спортивные игры : учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова и др. . 1-е изд. СПб : Лань, 2025. 152 с. 4. Бледнова, В. Н. Физическая культура студентов / В. Н. Бледнова, А. П. Фроленков. СПб., 2025. Брехман, И. И. Валеология

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. 3. Информационно-библиотечная система Лань- <https://www.Лань.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебного предмета, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умение		
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	Контрольные нормативы, защита рефератов
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
Знание		
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
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	знает 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	Контрольные нормативы, защита рефератов