

## Аннотация адаптированной образовательной рабочей программы ФК. «Физическая культура»

### 1. Область применения программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы и разработана в соответствии с п. 28 ст.2, п. 6 ст.28, п.1, п.2, п.3, п.4 ст.79 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273, приказа Министерства образования и науки РФ от 18.04.2013г. №292 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления ФГОС образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014, письмом Министерства образования и науки России от 22.04.2015 №06-443 «О направлении Методических рекомендаций» вместе с методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального образования», Министерством образования и науки России 20.04.2015г. №06-830вн) по программе профессиональной подготовки по профессии: 16675 «Повар».

### 2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: профессиональный учебный цикл

### 3. Цели и задачи учебной дисциплины- требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины: «Физическая культура» слушатель должен:  
**знать/понимать**

1. о здоровье, профилактике профессиональных заболеваний и увеличении продолжительности жизни;
2. требования безопасности на занятиях физической культурой;
3. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

**уметь:**

1. преодолевать полосы препятствий с использованием различных способов передвижения;
  2. выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
  3. выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
  4. выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
  5. осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры.

### 4.Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	380
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	190
в том числе:	184
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	190
Проработка конспектов занятий и учебной литературы	

### 5.Форма промежуточной аттестации –дифференцированный зачет 2курс (4семестр)

## **6. Содержание учебной дисциплины**

**Тема 1.** Основные понятия и назначение физической культуры    Физическая культура в обеспечении здоровья

**Тема 2.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Тема 3.** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями

**Тема 4.** Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

**Тема 5** Физическая культура в обеспечении здоровья.

**Тема 6.**Профилактика профессиональных заболеваний

**Тема 7.** Легкая атлетика

**Тема 8.** Лыжная подготовка

**Тема 9.** Гимнастика

**Тема 10.** Спортивные игры

**Тема 11.** Атлетическая гимнастика

**Тема 12.** Дыхательная гимнастика