

Аннотация адаптированной образовательной рабочей программы ФК.00 «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: 19906 «Электросварщик ручной сварки».

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;
6. 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	380
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	185
Самостоятельная работа студента (всего)	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