

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АФК.00.Адаптивная физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины АФК.00.Адаптивная физическая культура является частью адаптированной основной программы профессионального обучения (АОППО) – программы профессиональной подготовки по профессиям: 16199. Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин, 18559. Слесарь-ремонтник, 16909. Портной, 12156. Закройщик.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной программы профессионального обучения**

дисциплина входит в обязательную часть циклов

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины. Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной физической культуры, комплексы атлетической и ритмической гимнастики;
- Проводить самоконтроль на занятиях физическими упражнениями;
- Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
- Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные стандартом, по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

Технику безопасности на уроках и во внеурочное время на занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма.

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;

Основы здорового образа жизни;

Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **174 часов**, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **134 часа**;  
внеаудиторная самостоятельная работа - **40 часов**.